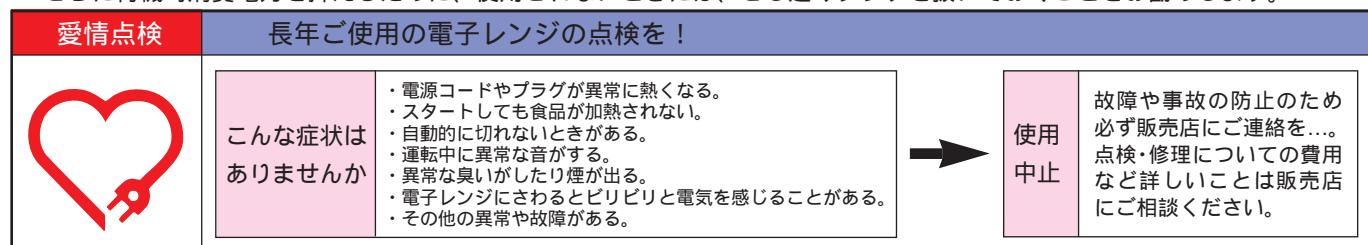


仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	900W(注)・700W・600W・500W・200W相当・100W相当
	周波数	2,450 MHz
	消費電力	1,450 W
オーブン加熱	消費電力	1,380 W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45) このオーブンレンジの230~250の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220に切り換わります。 100~250
グリル加熱	消費電力	1,380 W
	入力電源	単相 100V 50~60Hz共用
共通仕様	外形寸法	(幅) 490 × (奥行) 398 × (高さ) 320 mm
	庫内寸法(有効)	(幅) 307 × (奥行) 329 × (高さ) 209 mm
	質量(重さ)	14.0kg

(注)高周波出力900Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

電源オートオフ機能が働き、表示部の表示が消えているときの待機時消費電力は約2.5Wです。(50/60Hz)
さらに待機時消費電力を抑るために、使用されないときには、さし込みプラグを抜いておくことをお勧めします。



お客さまご相談窓口

総合相談窓口

相談受付時間 月曜日~土曜日
(日曜、祝日および当社の休日を除く)
9:00~17:00

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

北海道地区	TEL 札幌 (011) 290-1522
東北地区	TEL 仙台 (022) 714-6137
関東地区	TEL 東京 (03) 3815-1111
中部・北陸地区	TEL 名古屋 (052) 533-5245
近畿・四国地区	TEL 大阪 (06) 6994-9570
中国地区	TEL 広島 (082) 297-6067
九州・沖縄地区	TEL 福岡 (092) 263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

三洋電機(株)お客さまセンター
〒570-8677 大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX 大阪 (06) 6994-9510

修理相談窓口

相談受付時間 月曜日~金曜日 9:00~18:30
土曜・日曜・祝日 9:00~17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げの販売店、または下記電話番号、別紙「お客さまご相談窓口」記載のお近くの修理相談窓口にお問い合わせください。

三洋電機サービス株式会社

北海道地区	TEL 札幌 (011) 833-7888
東北地区	TEL 仙台 (022) 382-2213
関東地区	TEL 東京 (03) 5302-3401
北陸地区	TEL 金沢 (076) 237-6650
中部地区	TEL 名古屋 (052) 459-3456
近畿地区	TEL 大阪 (06) 4250-8400
中国地区	TEL 広島 (082) 293-9333
四国地区	TEL 高松 (087) 844-8321
九州地区	TEL 福岡 (092) 922-6111

沖縄三洋販売株式会社 サービス部

沖縄地区 相談受付時間 月曜日~土曜日(日曜、祝日および当社の休日を除く)
9:00~12:00 13:00~17:30
TEL 那覇 (098) 944-5018

ご注意 「お客さまご相談窓口」の住所・電話番号は、ご通知なしで変更することがあります、ご了承ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-FR400
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	

このクッキングガイド・取扱説明書は再生紙を使用しています。

三洋電機株式会社

コンシューマ企業グループ
ライフソリューションズカンパニー
キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1

61800-A

取扱説明書

SANYO

センサー オープンレンジ 家庭用

品番 EMO-FR400

Cooking Guide

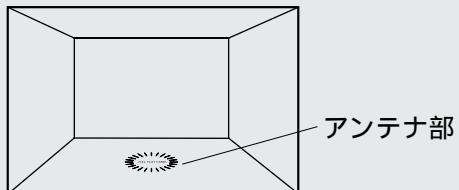


50-60Hz共用

上手に使って上手に節電
電源オートオフ機能について
使用していないときに、自動的に表示が消える機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは13ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。
お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

フルフラットキャビン



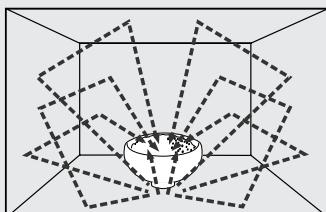
ターンテーブル
がないから

ひろびろ使える

出し入れラクラク

お手入れカンタン

900Wインバーター

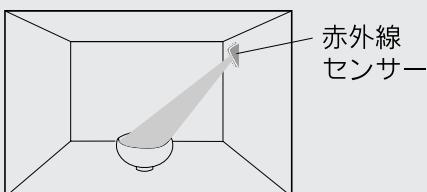


底面のアンテナを回転させて加熱する
下から全面パワー加熱。
また、インバーターで出力をコントロール。

電子レンジのインバーターとは…

家庭で使用されている電源を高周波化し、制御することで、出力を自由にコントロールできる技術です。

赤外線センサーで 食べごろ・飲みごろの温度に！

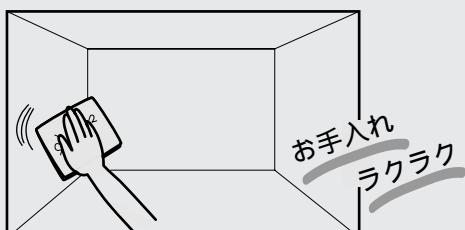


赤外線
センサー

食品の表面温度をチェックしながら加熱。
自動で、ごはん・おかず・飲み物のあたためや解凍などができます。

お手入れがさらにラクラク

シルバーフッ素コーティング(庫内側面・奥面)



お手入れ
ラクラク

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

赤外線センサーで
こんなこともできます

適温調理

メニューに合わせて、温度と時間を自動的にコントロールしながら調理します。

火加減の難しい煮込み料理やパスタをゆでるときに使います。

<自動／電子レンジ加熱>

お好み温度

合わせた温度に仕上げます。

例) お酒を55 にあたためる など
バターを溶かしたり、アイスクリームを柔らかくしたり、便利な使いかたができます。

<手動／電子レンジ加熱>

庫内においが気になるときは

庫内には何も入れずに **脱臭** キーでカラ焼き(脱臭)をしてください。
☞ 12 ページ

操作編もくじ

ご使用前に

自動加熱

手動加熱

こんなときは

安全上のご注意 3

必ずお守りください

各部のなまえとはたらき	8
操作部	9
付属品の使いかた	11
初めてお使いになる前に	12
知っておいていただきたい機能	13
加熱のしくみ	15
使える容器・使えない容器	16

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために 17

ごはんやおかず(常温・冷蔵・冷凍食品)をあたためる	19
生ものを解凍する(1-1肉・魚 / 1-2 さしみ)	23
2 牛乳(牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる)	25
3 トースト	26
オートメニュー / 適温調理メニュー	27
オートメニュー	
4 葉・果菜 / 5 根菜 / 6 こんがりあたため	
7 グラタン / 8 ケーキ / 9 クッキー	
適温調理メニュー	
10 野菜の煮もの / 11 パスタ	

お好み温度 31

お好み温度一覧	33
レンジ(900W・700W・600W・500W・200W・100W)	35
オープン	37
グリル	39

お手入れのしかた 40

お料理がうまくできない	41
故障かな?と思ったら	43
アフターサービスについて	66

デモの解除のしかた ☞ 45 ページ

メニュー編もくじ ☞ 46 ページ

安全上のご注意

必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。ご使用前に安全上のご注意(3~7ページ)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

絵表示の例



誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの



誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの



誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの



記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。



○記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。

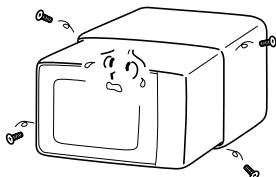


記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

！ 危険

絶対にキャビネットをはずさない
また、分解・改造・修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口
に、指やピン・針金・金属物などの
異物を入れない

感電・異常動作・けが・故障のおそれ
があります。

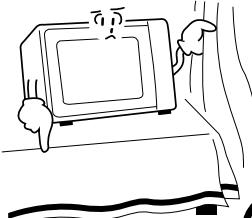


禁止

！ 警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に
置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。



禁止

家電製品の上にも置かない

家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

子供だけで使わせない

幼児の手の届く所では使わない

やけど・感電・けがのおそれが
あります。



禁止

電源コードを傷つけない

加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、
ねじったり、束ねたりしないでください。
重い物をのせたり、はさみ込んだりしないで
ください。

電源コードが破損し、
火災・感電の原因になります。



禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け
面に付いたほこりは、ふき取る



火災の原因になります。

プラグのほこりをふき取る

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける

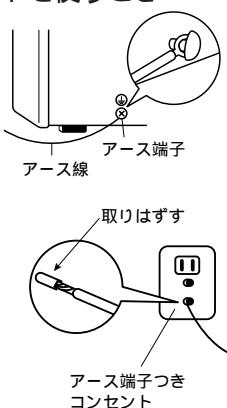
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
アース線はレンジ本体背面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

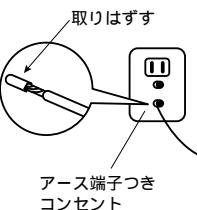
ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

- アース線がレンジ本体
背面のアース端子(ネジ)
に確実に取り付けられ
ていることを確認する。



- アース線の先端の被覆
を取りはずし、芯線を
コンセントのアース端子
に確実に固定する。

(アース線の先端が
コンセントに触れ
ないようにご注意
ください。)

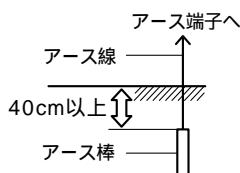


ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

販売店または電気工事店にご相談ください。
(本体価格には工事費は含まれていません。)

アース棒(別売品 部品番号
617-139-7093)をご使用
ください。

湿気のある場所に
埋め込みます。



ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
ガス管(ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。)
水道管(完全なアースができません。)
電話のアース線や避雷針(落雷のとき危険です。)

アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

次の場合は、アース工事(D種接地工事)をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所

例) 食堂のかま場

土間・コンクリート床

酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

水気のある場所

漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

例) 魚屋の洗い場など水を扱う所

水滴の飛び散る所

地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vの コンセントを単独で使う

タコ足配線や延長コードは使わないでください。
同じコンセントで他の電気製品を使わないで
ください。

電源コードやコンセントが異常発熱し、
発火や感電の原因になります。



100V・15A以上の
コンセントを使用

加熱中にさし込みプラグを 抜き差ししない

感電・火災の原因になります。



いたんだ電源コードやさし込みプラグ、 差し込みがゆるいコンセントは使わない

さし込みプラグは根元まで
確実に差し込んでください。
感電・ショート・発火の原因になります。 禁止



お手入れは、さし込みプラグを 抜いてから行う

感電やけがのおそれがあります。



プラグを抜く

ぬれた手でさし込みプラグを 抜き差ししない

感電するおそれがあります。



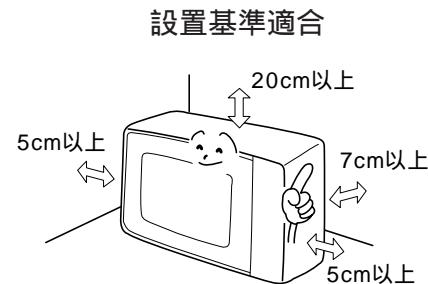
! 注意

壁などから離す

(吸気口・排気口をふさがない)

上…20cm以上 後…7cm以上 左右…5cm以上
 左右どちらか一方を開放(30cm以上)している場合、
 もう一方は2cm以上とします。
 窓ガラスからは20cm以上離してください。
 (窓ガラスが割れるおそれがあります。)

まわりを密閉した状態にしないでください。
 過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による
 壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。



壁などから
離す

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

感電・漏電・故障の原因になります。



禁止

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音・レンジ本体の落下の
 原因になります。



水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、 電源コードを持たずに 先端のさし込みプラグを持って抜く

感電・ショート・発火する
 おそれがあります。



プラグを持って抜く

長期間使わないときは、 さし込みプラグを抜く

絶縁劣化による感電や
 漏電火災の原因になります。



プラグを
抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

熱器具にも近づけないでください。
 火災・感電の原因になります。



禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火のおそれが
 あります。



包装材は取り出す

ドアに無理な力を加えない

レンジ本体が倒れたり、
 落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれ
 があります。



禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
 割れたときは、そのまま使用せず、
 お買い上げ販売店にご相談ください。
 割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。



禁止

上に物を置かない

布をかぶせたり、シートなどを
 貼ったりもしないでください。
 過熱して焦げたり、変形・発火の
 おそれがあります。



禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は 外部に損傷がなくとも使用しない

感電や電波もれのおそれがあります。
 お買い上げ販売店にご相談ください。



禁止

⚠ 注意

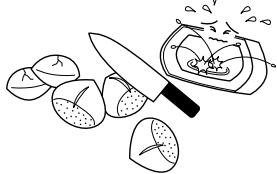
<p>殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない</p> <p>過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。</p>	<p>食品や調味料などを庫内に入れたままにしない 食品の収納庫として使わないでください。 間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。</p>
<p>食品や飲み物などを加熱しすぎない</p> <p>食品（とくに天ぷらやフライなど） 発煙・発火の原因になります。</p> <p>牛乳、コーヒー、生クリーム、 油脂分の多い液体やお酒など</p> <p>加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）やけどのおそれがあります。 飲み物は加熱前にかき混ぜます。</p> <p>加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。 少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。</p>	<p>庫内の食品が燃え出したときは ドアを開けない</p> <p>開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. とりけしキーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。 2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。 (火が消えないときは、水が消火器で消す。) <p>そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。</p>
<p>使用するキーを間違えない</p> <p>仕上りが悪くなる原因になります。 加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。</p> <p>飲み物をあたためで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。</p>	<p>加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない (ただし、ハンドル・操作部を除く。) 高温のため、やけどのおそれがあります。 電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。</p>
<p>ドアに物をはさんだまま加熱しない</p> <p>電波もれによる障害が起きるおそれがあります。</p>	<p>食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。 やけどのおそれがあります。</p>
<p>庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない</p> <p>火花や発火、焦げる原因になります。</p>	<p>レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。</p> <p>☞ 44 ページ</p> 
<p>お手入れは、レンジ本体がさめてから行う</p> <p>やけどのおそれがあります。</p>	<p>レンジ本体をさます</p>  <p>接触禁止</p>

⚠ 注意

電子レンジ加熱のとき

**殻や膜のある食品は、
殻を取るか切れめを入れる**

栗・ぎんなん・ソーセージなどは
破裂してやけど・けがのおそれがあります。



! 段を取るか
切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

庫内底面や壁面、ファインダなどに触ると、
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダ
が割れたり、故障するおそれがあります。

アルミで加工した紙箱やパック、テープなども
使用しないでください。

火花や発火のおそれがあります。

金銀模様のある容器も使用しないで
ください。器を傷めたり、火花が出る
おそれがあります。



禁止

**脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま
加熱しない**

燃えるおそれがあります。



禁止

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す
映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

卵は割りほぐしてから加熱する

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
ゆで卵を作ったり、あたためたりも
しないでください。

ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、
魚の白子なども加熱しないでください。



卵は割りほぐす

**びんや密封性の高い容器の
ふたや栓は、はずす**



ふたや栓を
はずす

容器が破裂して、やけど・
けがのおそれがあります。

付属の黒角皿は使用しない

火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、
黒角皿が破損したり、
庫内側面に穴があいたり、
故障するおそれがあります。



禁止

**ラップをはずすときは、
蒸気の熱に注意する**

蒸気が一気に出てやけどの
おそれがあります。
容器も熱くなっていることが
あるのでご注意ください。



ラップをはずすときは蒸気に注意

お願い

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因に
なります。

加熱後、容器などを急に冷やさない

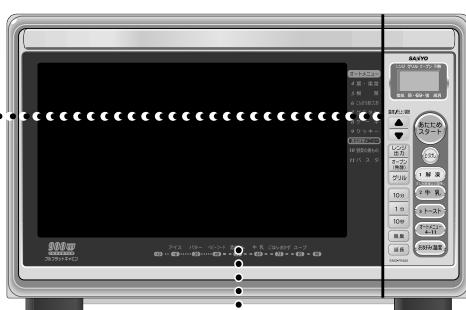
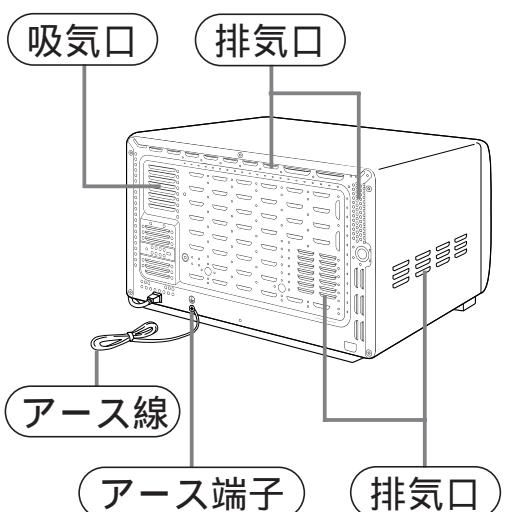
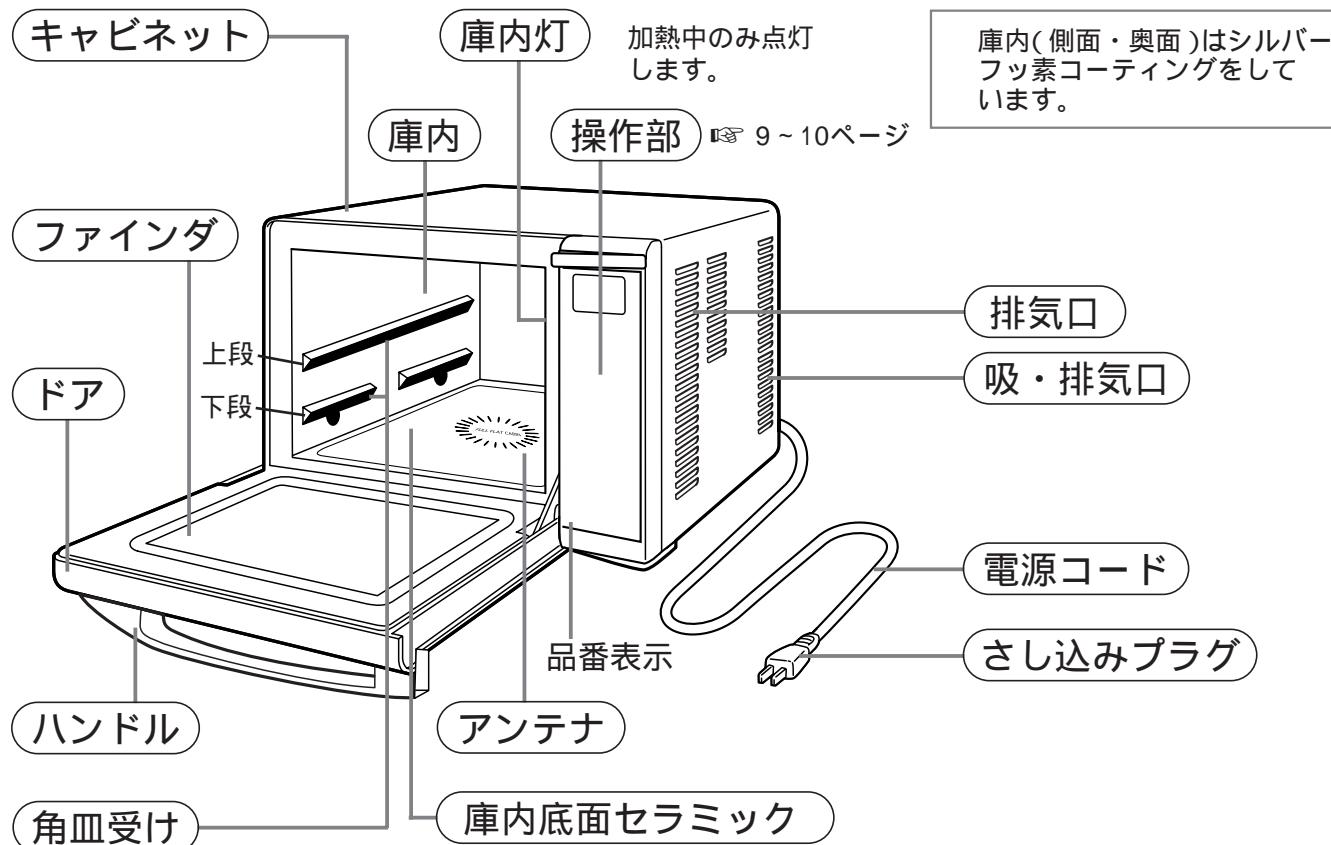
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない
ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

各部のなまえとはたらき

つづく



オートメニュー・適温調理メニュー
☞ 9ページ

お好み温度
☞ 33ページ

ご使用前に
各部のなまえとはたらき

ドアメニュー表示

オートメニュー・適温調理メニューを表示しています。

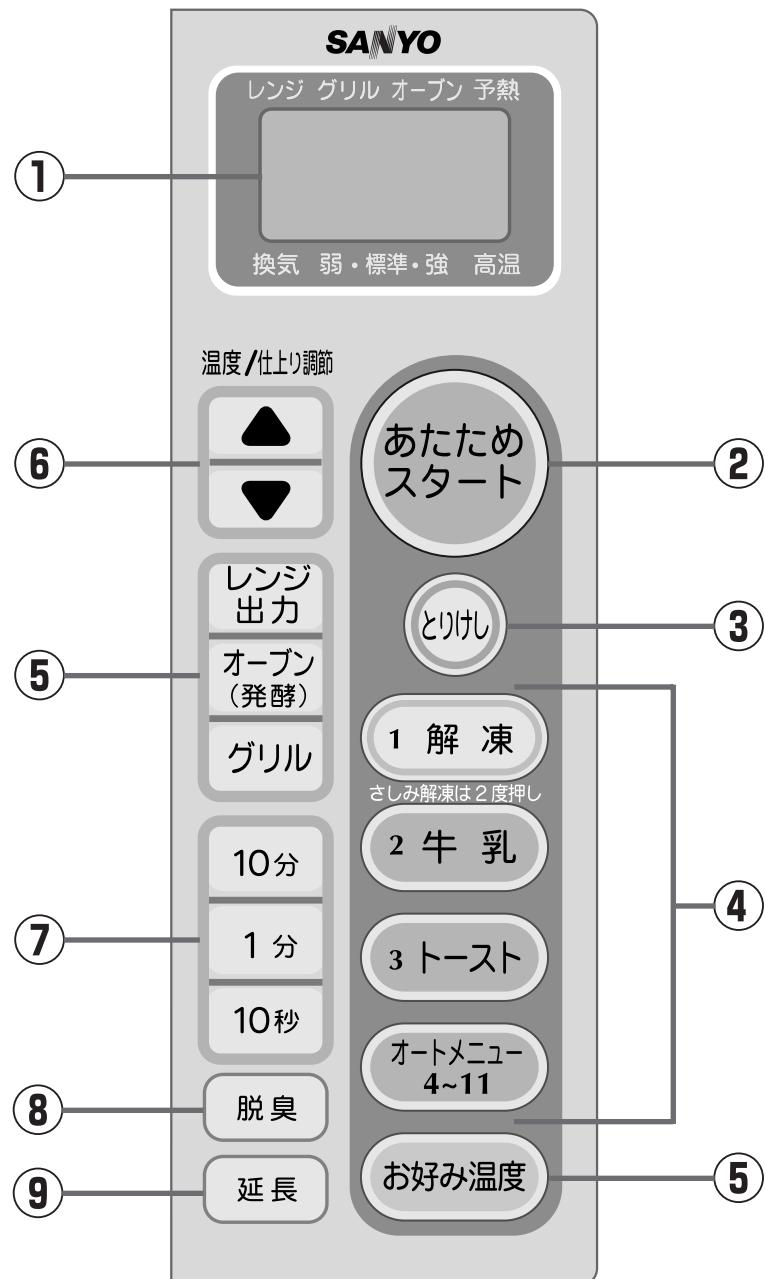
オートメニュー

4 葉・果菜**5 根 菜****6 こんがりあたため****7 グラタン****8 ケー キ****9 クッキー**

適温調理メニュー

10 野菜の煮もの**11 パス タ**

操作部



① 表示部

加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」のバーが表示されたとき  44 ページ

② あたため・スタートキー

加熱をはじめるときに使います。

途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。

ごはんやおかずをあたためるときに使います。(自動キー)  19 ~ 22 ページ

牛乳・コーヒー・ココアなどは [2 牛乳] キーであたためてください。

お酒は [お好み温度] キーであたためてください。

[あたため・スタート] キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、
やけどのおそれがあります。

③ とりけしキー

押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

④ 自動キー

1 解凍  23 ~ 24 ページ

2 牛乳  25 ページ

3 トースト  26 ページ

オートメニュー  27 ~ 30 ページ

⑤ 手動キー

お好み温度  31 ~ 34 ページ

オープン  37 ~ 38 ページ

レンジ出力  35 ~ 36 ページ

グリル  39 ページ

⑥ 温度 / 仕上り調節キー

温度を合わせるときに使います。

 を押すと数字が増え、 を押すと、減っていきます。(キーを押し続けても変わります。)

自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。 13 ページ

⑦ 時間キー

加熱時間を合わせるときに使います。

キーを押すごとに10分単位・1分単位・10秒単位で増えています。

(キーを押し続けても変わります。延長操作時は変わりません。)

⑧ 脱臭キー

庫内のカラ焼き(脱臭)をするときに使います。 12 ページ

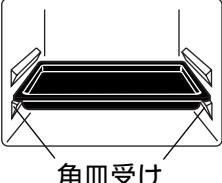
⑨ 延長キー

加熱後に追加加熱をしたり、手動オープン・グリル加熱中に時間を追加するときに使います。 14 ページ

付属品の使いかた

はじめに付属品の確認をしてください。

印は使えます。×印は使えません。
付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた	電子レンジ	グリル	オープン
オープン角皿 (黒角皿) (1枚) 	オープンやグリルのときに使います。 庫内側面の角皿受けに、傾かない ように水平にセットします。 セットする位置はメニュー編を 参照ください。	 角皿受け	×	

本書 <クッキングガイド・取扱説明書> (1冊) / 保証書 (1枚)

ミトンを別売品(部品番号 617-216-0092)として扱っています。
お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

ご注意

電子レンジ加熱のときは、黒角皿を庫内に入れないでください。

火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、
故障するおそれがあります。

初めてお使いになる前に

必ず本書に記載している方法でお使いください。

記載方法でお使いいただかない場合、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

必ず庫内のカラ焼きをする（脱臭）

庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。
約20分で終了します。

庫内には何も入れないでください。

カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
(庫内の油を焼いているため、故障ではありません。)

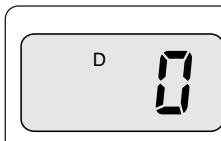
- 1 さし込みプラグを専用コンセントに差しこみ、ドアを1秒以上開ける**

庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

0

電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が
出ず、操作できません。



表示部に「D」が表示されたとき 45ページ

- 2 脱臭 を押す**



表示部「オープン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

自動的にカラ焼きをして、終了すると
終了音が鳴ります。

カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)に触れないでください。

やけどのおそれがあります。

高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内においが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふきとった後、カラ焼き(脱臭)をしてください。

お手入れのしかたは 40ページ

知っておいていただきたい機能

電源オートオフ機能

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に表示部の表示が消えます。

表示部に「0」のみを表示している場合 約5分後に消えます。

表示部に「0」以外を表示している場合 約30分後に消えます。

ただし、表示部に「高温」のバーが表示されているときは、「高温」のバー表示が消えてから表示部の表示が消えます。(最大30分表示されます。)

表示部に「U_____」「E_____」が表示されているときは、表示部の表示は消えません。  

表示させるときは

ドアを1秒以上開けてください。

ドアが開いているときは、一度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けてください。

さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

加熱後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。

(終了後約5分間)

お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。

表示部が「0」のときに、 温度/仕上り調節

のキーを5回押してください。

この操作をするたびに切り換わります。

切り換わったときの合図

ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし

ピーピー……ブザーあり

電源が切れても設定は変わりません。

加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。

表示部が「0」のときに、 温度/仕上り調節 のキーを3秒間押してください。

この操作をするたびに切り換わります。

切り換わったときの合図

ピー……ブザー音

ピッピッ……消音

ドミソ(メロディ)……メロディ

電源が切れても設定は変わりません。

消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。(手動加熱・脱臭はできません。)

仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。

お好みに合わせて調節してください。

あたため / 1解凍 / 2牛乳 / 3トーストのとき

キーを押した後15秒以内に 温度/仕上り調節キーを押して調節します。

オートメニュー・適温調理メニューのとき

あたため・スタートキーを押す前、または押した後15秒以内に 温度/仕上り調節キーを押して調節します。

 温度/仕上り調節キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。



5段階

あたため / 2牛乳 / 適温調理メニュー11

 を押す
弱 やや弱

標準  を押す
やや強 強

3段階

1解凍 / 3トースト / オートメニュー4~9

適温調理メニュー10

 を押す
弱 標準  を押す
強

延長キーの使いかた

加熱後、追加加熱をする場合に使います。(脱臭はできません。)

加熱後 5 分以内に操作してください。

追加できる最大時間は 30 分です。(レンジ出力 900W の場合は 10 分までです。)

手動オープン・グリル加熱中に時間を追加する場合に使います。

変更するときは、残り時間表示中に操作してください。(予熱中は変更できません。)

追加できる時間は 30 分までです。

ただし、各キーで設定できる加熱時間を超えて増やすことはできません。

< 操作方法 >

1

延長

を押す

2

10分
1分
10秒

押して時間を
追加・変更する

キーを押すごとに 10 分単位・
1 分単位・10 秒単位で増えて
いきます。
20 分以上になると、10 秒キー
は使えません。

3

あたため
スタート

を押す

追加・変更後の加熱開始。

< 加熱中に時間を変更する場合 >

加熱中に延長キーを押すと、残り時間が点滅します。

操作 1 の後、15 秒以内に操作 2 ~ 3 をしてください。15 秒経過すると、変更がとりけされます。

ドアの開閉に関係なく操作できます。(スタートするときはドアを閉めてください。)

加熱中の時間変更や追加加熱は 3 回までです。

加熱中に時間を変更しているときは、加熱を継続しています。

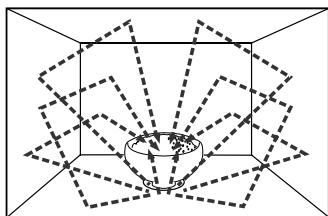
加熱後に他の操作をしたり、とりけしキーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。

電源が切れた場合は操作できません。

30 分以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。

加熱のしくみ

電子レンジ加熱



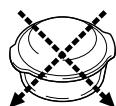
庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

食品や水分に吸収されます。



陶磁器やガラスなどは通り抜けます。



金属に反射します。

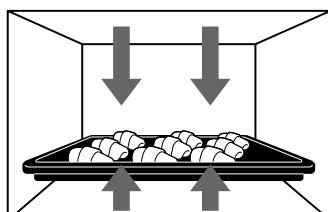


コツ

加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。

食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

<予熱あり>

あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

<予熱なし>

予熱をしないで焼き上げます。このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

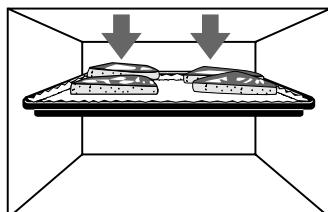
コツ

お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。

底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。

焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

グリル加熱



上ヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

コツ

黒角皿にアルミホイルを敷きます。

焼き魚などは盛りつけたときに裏になる方から焼きます。

素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

印は使えます。×印は使えません。

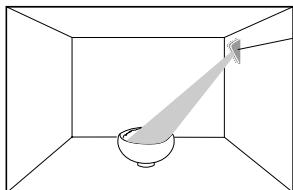
容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
耐熱性 ガラス容器	○ ただし、急に冷やすと割れことがあります。	○ ただし、急に冷やすと割れことがあります。
陶器・磁器	○ 色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○ 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさせてください。
耐熱性プラスチック容器	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 適温調理メニュー11(パスタ)の場合のみ120℃以上 ふたには熱に弱いものや密封性の高いものがあるので、 はずしてお使いください。 ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりする ことがあります。 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ただし、オープン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	× アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	× ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。☞解凍24ページ	○ 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
耐熱性のない ガラス容器	× カットガラスや強化ガラスも使えません。 普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×
熱に弱い プラスチック 容器	× 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの(ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は、変形したり燃えたりすることがあります。	×
漆器	× ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×
木・竹・ 紙製品	× 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサー

赤外線センサーで食品の表面温度を測りながら、自動で加熱します。

あたため、1解凍、2牛乳
オートメニュー（4葉・果菜、5根菜、6こんがりあたため）
適温調理メニュー（10野菜の煮もの、11パスタ）

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。

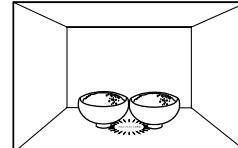
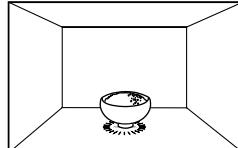
中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。

また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、

発煙・発火のおそれがあります。

飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。



ラップやふたを正しく使う

食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。

各キーやメニューの説明をよくお読みください。

ラップをするときは、多重に巻かないでください。

ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。

使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

100g未満(こんがりあたためは50g未満)の少量の場合は、自動では加熱しないでください。

自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

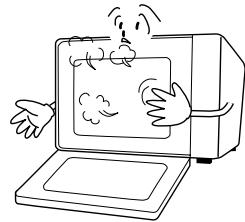
食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
各キー・メニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

庫内をさまたげに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、
仕上り温度が変わることがあります。

[1 解凍] のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。

[1 解凍] [適温調理メニュー 11] (パスタ) のときに庫内温度が非常に高いときは、
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。☞ 45ページ



庫内の食品カスや油、水などをふき取る

仕上りが悪くなる原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。

また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。

指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

仕上りが悪くなる原因になります。

ドアを閉めた後、再スタートできますが、
加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。

[とりけし] キーを押し、手動で様子を見ながら
加熱してください。

加熱中や加熱後しばらくは

メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは

☞ 44ページ
やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内に自動キーを押す

ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、
表示部に「U 50」が点滅します。
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)

ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは

[延長] キーで簡単に加熱を追加できます。

☞ 14ページ

自動加熱で追加しないでください。加熱しすぎるおそれがあります。

重 要

- 陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

スープはスープ皿を使用してください。
マグカップの様な背の高い容器は、加熱しそぎたり、沸とうするおそれがありますので、
使用しないでください。

- ラップの使用方法

ラップなし

食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり

蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
(ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。)
陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

- 食品ごとの詳しい説明

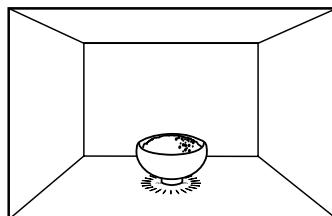
常温・冷蔵保存した食品 ☞ 20ページ

冷凍保存した食品 ☞ 21ページ

市販のお弁当 ☞ 22ページ

指定分量以外のときは [レンジ出力900W] で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。 ☞ 17ページ

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 あたため
スタート を押す

設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
65	70	75	80	85

仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

庫内灯がつき、加熱開始。

表示部「レンジ」のバーが点滅。

食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱することができます。

設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

食品の形状や状態により、仕上りが異なります。

もう少し熱くしたいときは [延長] キーで様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44ページ

やけどのおそれがあるので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

常温・冷蔵保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	しない	1~4人分 (約150~600g)	かたいときは、水か酒をふりかける。
	どんぶりもの			
	チャーハン			
汁もの	コンソメスープ	しない	1~4人分 (約150~600mL) 1mL=1cc	スープ皿に入れ[仕上り調節]やや強で加熱する。(コップ類は使用しない。) 加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ			
焼きもの	ハンバーグ	しない	1~4人分 (約100~400g)	ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 たれ付きのものは平皿にのせてラップをし[仕上り調節]やや強または強で加熱する。
	焼き魚			
揚げもの	天ぷら	しない	1~4人分 (約100~400g)	平皿に重ならないようにのせる。
	コロッケ			
	とんかつ			
炒めもの	スパゲッティ	しない	1~2人分 (約100~400g)	乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 加熱後混ぜる。
	焼きそば			
	野菜炒め			
蒸しもの	しゅうまい	する	1~4人分 (約100~600g)	平皿にのせる。 表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん			
煮もの	野菜の煮もの	しない	1~4人分 (約100~600g)	煮ものは平皿に重ならないように並べる。 カレー・シチューは深皿に入れ[仕上り調節]強で加熱する。 加熱後混ぜる。
	煮魚			
	カレー・シチュー	する		

揚げものは [オートメニュー 6] (こんがりあたため) で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 30ページ

コツ

とろみのある食品（飛び散ることがあります。）

ラップをして[仕上り調節]やや強または強で加熱する。

量が多いとき

[仕上り調節]やや強または強で加熱する。

冷凍保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1~2人分 (約150~500g)	ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ピラフ			平皿にのせ [仕上り調節] やや強で加熱する。
焼きもの	ハンバーグ	する	1~4個 (約100~400g)	平皿にのせる。 [仕上り調節] 強で加熱する。
蒸しもの	しゅうまい	する	10~20個 (約100~300g)	表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1~2人分 (約200~400g)	深めの耐熱容器に入れ、[仕上り調節] 強で加熱する。 加熱後混ぜる。
その他	ミックスベジタブル	する	約100~300g	耐熱容器に入れる。 加熱後混ぜる。
	さやいんげん			
	コーン			

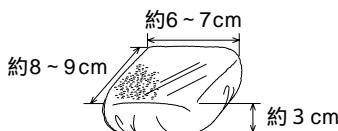
冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

市販の揚げ調理済み冷凍食品は [オートメニュー 6](こんがりあたため)で加熱すると、カラッと仕上ります。
☞ 30ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分(約150g)ずつ
小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ
平たく形を整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍
するときは、なるべく薄く平らな
形(厚さ3cm以下)にする。
耐熱性プラスチック容器のとき
は、分量を容器の7分目ぐらいま
でにする。

野菜類

かたゆでにして、
水気をよく切って
から、1回分ずつ
ラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍ら
すと少量ずつ使って便利。
スープストックやだしなどは
凍ると膨張するので、容器の
7分目まで入れる。

市販のお弁当（常温・冷蔵）

食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。

ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。

アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。

アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。

ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、ヤけど・けがのおそれがあります。

お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。



次の場合、**あたため**では加熱できません

パンなど水分の少ない食品（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）

お好み温度で加熱する。☞ 31～34ページ

牛乳や酒のかんなどの飲み物（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、ヤけどのおそれがあります。）

牛乳は**2 牛乳**で加熱する。☞ 25ページ

酒のかんは**お好み温度**で加熱する。☞ 31～34ページ

いかなど、はじけやすい食品

レンジ出力500Wで様子を見ながら加熱する。☞ 35ページ

みそ汁、炒めもの[冷凍] 汁もの[冷凍]（上手に仕上りません。）

レンジ出力900Wで加熱する。☞ 35～36ページ

肉まん[冷凍] あんまん[常温・冷蔵・冷凍]

（上手に仕上りません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、ヤけどのおそれがあります。）

レンジ出力900Wで加熱する。☞ 35～36ページ

生ものを解凍する (1-1 肉・魚 / 1-2 さしみ) 電子レンジ加熱

- 解凍できる分量：約100～1,000g
薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。
冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
食品が溶けかけている場合は【仕上り調節】弱を使います。

- 食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。



発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、【仕上り調節】弱で解凍します。

平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

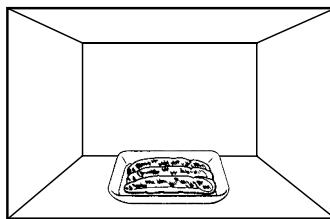
- ラップやふた、バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは【レンジ出力100W】で様子を見ながら解凍してください。☞ 35ページ

冷凍野菜は【レンジ出力900W】で様子を見ながら加熱してください。
☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



庫内の中央に置いてください。
☞ 17ページ

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

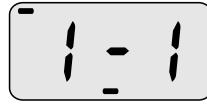
2 [1 解凍] を押す

1解凍

さしみ解凍は2度押し

肉・魚
(1度押し)

レンジ グリル オープン 予熱



換気 弱・標準・強 高温

さしみ
(2度押し)

レンジ グリル オープン 予熱



換気 弱・標準・強 高温

設定温度

	弱	標準	強
肉・魚解凍	6	8	10
さしみ解凍	0	2	4

仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

庫内灯がつき、加熱開始。

ピッ

表示部「レンジ」のバーが点滅。

途中から設定温度を表示。

設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは【延長】キーで様子を見ながら解凍してください。☞ 14ページ

肉・魚

1解凍 キーを 1 度押します。

薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後、調理をするときに使います。

(手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態)

薄切り肉は**仕上り調節**強で解凍します。



さしみ

1解凍 キーを 2 度押します。

まぐろ・いかなど、解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

(サクサクと包丁で切れる解凍状態)

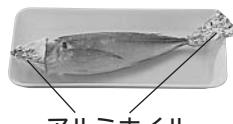


上手に解凍するために

身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。

アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。

火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。



冷凍保存のしかた

1回分(200~300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
(厚さ3cm以下)



<肉類>

薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

<魚類>

一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
えびなどは、重ならないように平らに並べる。

2 牛乳 (牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる)

電子レンジ加熱

- 加熱できる分量：1～4杯
(1杯 約200mL)

- 背の低い広口のマグカップを使用します。
(約7～8分目に200mLが入る大きさ)

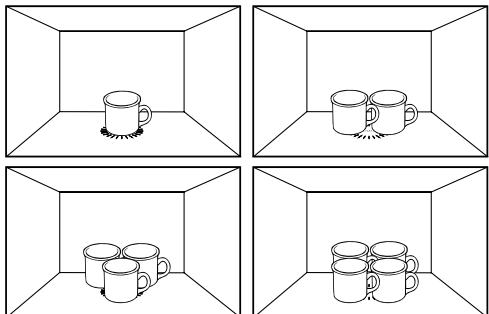
牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。

容器の大きさ・形状・材質などにより、
仕上りが悪くなることがあります。
また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に
突沸して、やけどのおそれがあります。

- 8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

容器に対して少ないときや多いとき、また、
加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、
庫内から取り出した後に突沸して、やけどの
おそれがあります。

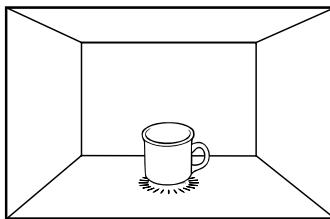
食品の置きかた



- コーヒー・ココアのあたためは【仕上り調節】やや強または強を使います。

指定分量以外のときは【レンジ出力900W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



庫内の中央に置いてください。
☞ 17ページ

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 牛乳 を押す

キーを押すごとに、
1杯 → 2杯 → 3杯 → 4杯 の順に
変わります。



設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50	55	60	65	70

仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

庫内灯がつき、加熱開始。

ピッ

表示部「レンジ」のバーが点滅。

途中から設定温度を表示。

設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

もう少し熱くしたいときは【延長】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは
☞ 44ページ

やけどのおそれがあるので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

3 トースト

オープン加熱

● 加熱できる分量：1～2枚
(4～8枚切り)

● パンの置きかた



メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なりますので、[仕上り調節]でお好みに使い分けてください。

冷凍食パンは[仕上り調節]強で加熱します。

加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内などや黒角皿が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは
☞ 44ページ

もう少し焼きたいときは[延長]キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

1 食パンを庫内に入れる

庫内側面の角皿受け(上段)にセットします。

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [3 トースト] を押す

1枚
(1度押し)



2枚
(2度押し)



仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

庫内灯がつき、加熱開始。

ピッ

表示部「オープン」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

片面加熱終了 (ブザーが鳴ります。)

3 食パンを裏返し、庫内に入れる

4 [あたためスタート] を押す

庫内灯がつき、加熱開始。

表示部「オープン」が点滅。

残り時間を表示。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

オートメニュー・適温調理メニュー

オートメニュー

メニュー		参照ページ
4	葉・果菜	電子レンジ加熱
5	根菜	電子レンジ加熱
6	こんがりあたため 電子レンジ加熱 + オーブン加熱	30
7	グラタン	オーブン加熱
8	ケーキ	オーブン加熱
9	クッキー	オーブン加熱

適温調理メニュー

メニュー		参照ページ
10	野菜の煮もの	電子レンジ加熱
11	パスタ	電子レンジ加熱

操作のしかた

1 食品を庫内に入れる

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 押してメニュー番号を合わせる

キーを1度押すと、前回使用したメニュー番号を表示します。

例) 9 クッキー



仕上り調節のしかた 13 ページ

3 を押す

庫内灯がつき、加熱開始。

メニューにより、表示部に「レンジ」、「オーブン」、「グリル」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。
(メニューにより、設定温度を表示。)

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

加熱後、追加加熱をするときは[延長]キーで様子を見ながら加熱してください。 14 ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは 44 ページ

やけどのおそれがありますので、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品を素手でさわらないでください。

オートメニュー4 葉・果菜(ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる)

- 加熱できる分量: 100~500g
- しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。
- 洗った後の水滴をつけたままラップをします。

<葉菜類>



(ほうれん草)

葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。量が多いとき(250g以上)は、半分に分けてラップに包みます。

<果・花菜類>



(ブロッコリー)

仕上り調節 強を使います。

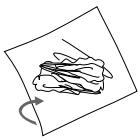
大きさをそろえて切れます。アクのある野菜(なす、ブロッコリー、カリフラワーなど)は、加熱前に食塩水についてアク抜きをします。

アクのある葉菜類(ほうれん草、春菊、小松菜など)や色の濃い果・花菜類(さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど)は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って止めをします。

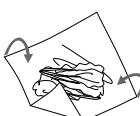
季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

手前を折る



左右を折る



折った面が内側になるように巻いていく

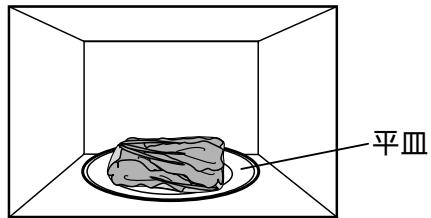


ご注意

次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

平皿にのせて加熱する。
平皿ごとラップをしない。
ラップの重なり合う部分を上にしない。
ラップを多重に巻かない。
100g未満のときは「レンジ出力700W」で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ

2

オートメニュー
4~11

押して '4葉・果菜'に 合わせる



設定温度

弱	標準	強
85	90	90

標準と強では加熱時間が異なります。

仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

3

あたため
スタート

を押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から設定温度を表示し、その後、残り時間を表示。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

もう少し加熱したいときは「延長」キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは
☞ 44ページ

やけどのおそれがあるので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー 5 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

● 加熱できる分量：100～800g

● 平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

<丸のままゆでる>



(じゃがいも)

洗って、皮つきのまま平皿にのせます。

2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。

丸くてかさ高い、大きなじゃがいもは**「仕上り調節」強**を使います。

さつまいもは**「仕上り調節」弱**を使います。

<切ってゆでる>



(じゃがいも)

皮をむき、大きさをそろえて切ります。

小さく切ったにんじんを加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

● じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

● 季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ご注意

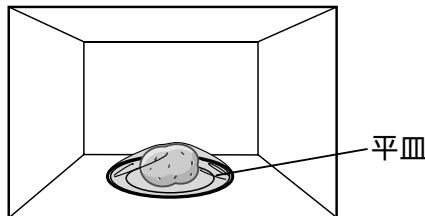
次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

平皿にのせて加熱する。

平皿ごとラップをする。

100g未満のときは**「レンジ出力700W」**で様子を見ながら加熱してください。☞ 35ページ

1 食品を庫内に入れる



上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ

2

オートメニュー
4~11

押して「5根菜」に合わせる



レンジ グリル オーブン 予熱

換気 弱・標準・強 高温

設定温度

弱	標準	強
85	90	90

標準と強では加熱時間が異なります。

仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

3

あたため
スタート

を押す

庫内灯がつき、加熱開始。

表示部「レンジ」のバーが点滅。

途中から設定温度を表示し、その後、残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

もう少し加熱したいときは**「延長」**キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは
☞ 44ページ

やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー 6 こんがりあたため（揚げ物をあたためる）

市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵・常温のコロッケや天ぷらなどもあたためることができます。電波ヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

冷たくなったフライや天ぷらのあたために…



市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…



- 加熱できる分量：50～500g
- 袋やパック、ラップやビニールをはずします。
- 発煙・発火のおそれがあります。
- 陶磁器や耐熱性の平皿にのせます。
- 食品は平皿の中央に寄せて置いてください。
- から揚げは「仕上り調節」強、コロッケなどで衣が破裂し、中身が出やすいものは「仕上り調節」弱で加熱します。

市販のピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら加熱してください。

ご注意

小さいコロッケ1個など(50g未満)を加熱するときは、食品メーカー指定の調理方法で加熱してください。

色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。

色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

アルミホイルは使用しないでください。

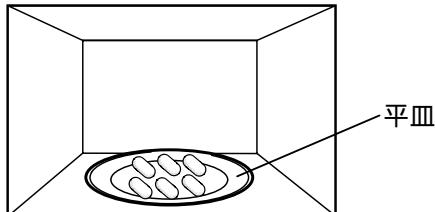
電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。

また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

加熱後、容器を急に冷やさないでください。割れるおそれがあります。

1 食品を庫内に入れる



庫内の中央に置いてください。
☞ 17ページ

2 押して 「6こんがりあたため」 に合わせる

オートメニュー
4~11



仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

3 あたため スタート を押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」「オープン」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、でき具合が多少異なります。

もう少し熱くしたいときは「延長」キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは
☞ 44ページ

やけどのおそれがあるので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

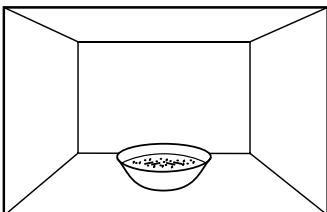
赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度……-10 ~ 40 (2 単位) 40 ~ 90 (5 単位)

1人分を基準にしています。

温度は33~34ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる



2 お好み温度 を押す



3 温度/仕上り調節

押して温度を合わせる



を押すごとに温度が上がり、
を押すごとに下がります。
(キーを押し続けても変わります。)

設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 あたためスタート を押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」のバーが点滅。

加熱終了(終了音が鳴ります)

食品を取り出す

もう少し熱くしたいときは延長キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

表示部に「高温」のバーが表示されているときは☞ 44ページ

やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

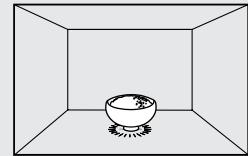
ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。

「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。

中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。

小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。



袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。

ただし、市販のパスタソース(レトルト、缶タイプなど)をあたためるときは、ラップをします。

☞ 34ページ

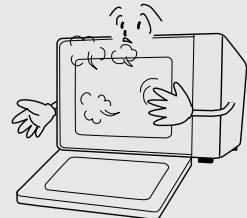
食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オープン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

さまでに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。

庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 45ページ



コツ

違う種類の食品は別々に加熱してください。

違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。

食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。

チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいしますので、加熱しないでください。

市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、より上手に仕上げるためにあたためで加熱してください。☞ 21ページ

牛乳は、自動キーで加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 25ページ

お好み温度一覧

電子レンジ加熱

表示温度は目安です。

1人分を基準に温度を設定しています。

31 ~ 32 ページを読んでからお使いください。



ドアに表示している温度は、お好み温度の目安です。

飲み物をあたためるときのご注意

容器

牛 乳 約8分目で200mLが入るマグカップ

酒のかん 約8分目で150mLが入る広口のとっくり

スープ 約8分目で200mLが入るスープ皿

(コップ類はさけてください。)

容器の8分目まで入れる

8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれことがあります。

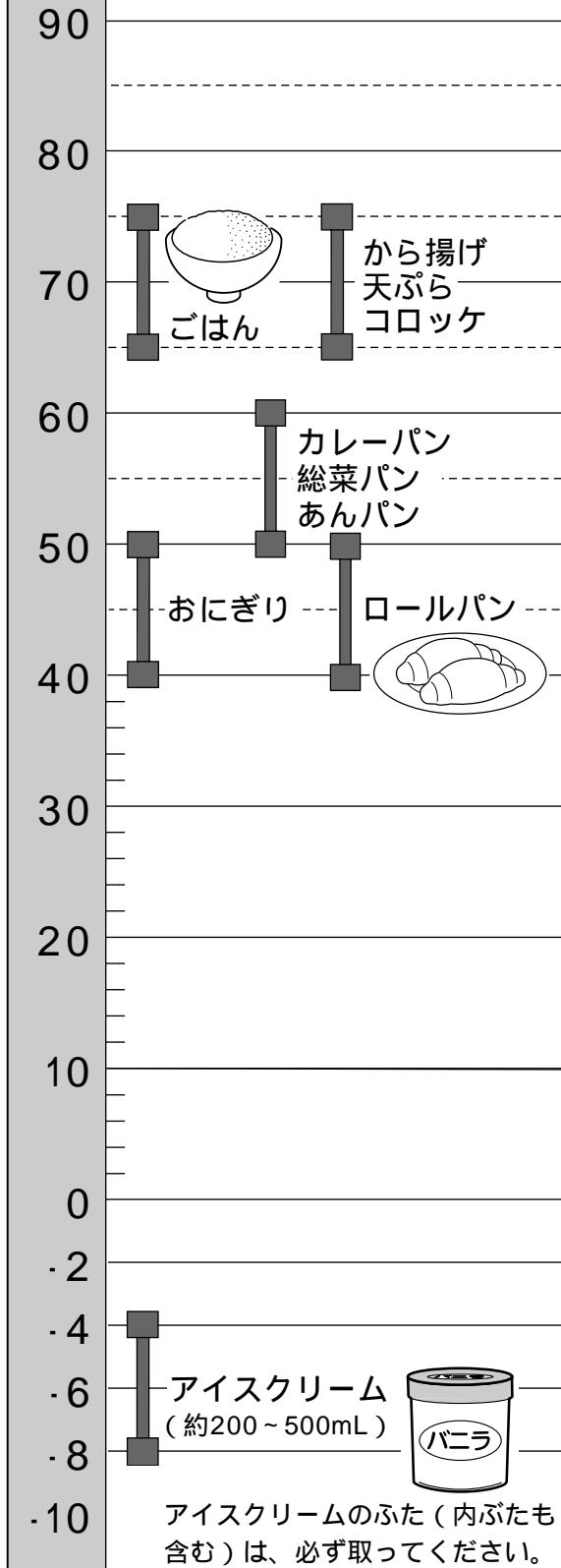
量が少なすぎると、沸とうすることがあります。

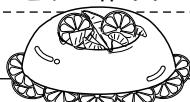
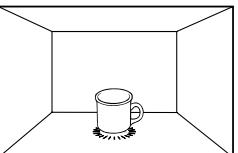
量が多いときは温度の設定をやや高めにし、

量が少ないときは、やや低めにしてください。

飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

ごはん・お総菜・パンの
あたために



飲み物のあたために	軽食・おやつのあたために	便利な使いかた お菓子作りに
 <p>コンソメスープ ポタージュ スープ 約8分目200mL</p>	 <p>たこ焼き 切りもち</p>	<p>バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。</p>
 <p>コーヒー ココア</p>	 <p>ピザ</p>	 <p>ゼリー作りに</p>
 <p>牛乳 酒のかん 1本 約8分目150mL</p>	 <p>今川焼き</p>	<p>ゼラチンを溶かす コーティングチョコ を溶かす (約50~200g)</p>
<p>牛乳、お酒、コーヒー、ココアなどの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。 上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。</p> 	 <p>アメリカン ドック</p>	<p>バターを 溶かす (約20~50g) チョコレートを 溶かす 耐熱容器に板チョコ1枚(42g)を粗くくだいて入れ、牛乳大さじ1を加えて加熱し、かき混ぜて溶かします。</p>
<p>庫内の中央に置いてください。 ☞ 32ページ</p>	<p>バレンタインの チョコ作りに</p>	<p>バターを柔らかくする クリームチーズを柔らかくする (約50~200g)</p>
<p>チーズフォンデュ 70~75</p> <p>耐熱容器にすりおろしたチーズ(100g)と白ワイン(40mL)を入れて加熱し、混ぜて溶かします。十分に溶けないとときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。 (さめて固まりかけたときも同様に加熱します。) 食べやすく切ったフランスパンを添えます。</p>	<p>パスタソース 85~90</p> <p>市販のパスタソース(レトルト、缶タイプなど)は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。</p>	<p>ベビーフード 38~45 (約60~150g)</p> <p>市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。 加熱後よくかき混ぜます。</p>
	<p>⚠ 注意</p>	<p>赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。</p>

レンジ出力 キーを押すごとに900W 700W 600W 500W 200W 100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

900W(10分まで) / 700W・600W・500W(30分まで)

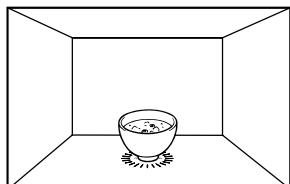
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

200W・100W(120分まで)

解凍や煮込み料理などに使います。

20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる



上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 レンジ出力 押して出力を合わせる



3 10分 1分 10秒 押して 加熱時間を合わせる



キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
(キーを押し続けても変わります。)

4 あたためスタート を押す

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱後に追加加熱をするときは「延長」キーで様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

加熱中「レンジ出力」キーを押すと、出力を3秒間表示します。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは☞ 44ページ

やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため

レンジ出力900W

(1mL = 1cc)

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯(150g)	約40秒
どんぶりもの		1人分	約1分40秒
チャーハン		1皿(300g)	約1分20秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分20秒
コンソメスープ		200mL	約1分20秒
ポタージュスープ		200mL	約1分20秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約30秒
ハンバーグ		1個(100g)	約1分
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ		2個(100g)	約30秒
とんかつ		1枚(100g)	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分20秒
野菜炒め		150g	約1分20秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分20秒
肉まん・あんまん		1個(80g)	約30~40秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分20秒
煮魚		1切(100g)	約30秒
カレー・シチュー			
カレー・シチュー	する	300g	約2分20秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約50秒
牛乳		1杯(200mL)	約1分20秒
お弁当			
お弁当(大)	する	約500g	約1分20秒
お弁当(中)		約400g	約1分

冷凍保存した食品のあたため

レンジ出力900W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約2分
ピラフ		250g	約3分10秒
ハンバーグ		1個(150g)	約2分20秒
しゅうまい		15個(230g)	約2分50秒
肉まん		1個(100g)	約1分
あんまん		1個(80g)	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分50秒
さやいんげん		100g	約1分40秒
ミックスベジタブル		100g	約1分40秒
カレー・シチュー		300g	約5分40秒
スープ		200g	約3分30秒
酢豚		200g	約4分

冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの(葉・果菜、根菜)

レンジ出力700W(ラップをします)

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉 菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		しない
果 花 菜	キャベツ	100g	約1分30秒	しない	する
	白菜	200g	約2分10秒		する
根 菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	する	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
花 菜	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根 菜	さつまいも	1本(200g)	約4分
	じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

小さく切ったにんじんを加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍

レンジ出力200W(ラップやふたは、はずす)

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

さまざまに使用すると、庫内の熱で加熱しそうなり、ラップが溶けるおそれがあります。

また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

<予熱なし・発酵> (1度押し) 本書メニュー編のオープンメニューは予熱なしで簡単にできます。

<予熱あり> (2度押し) 市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。

合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品



黒角皿

予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度 発酵(30℃・35℃・40℃・45℃)
100~250 (10単位)

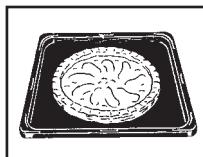
合わせることができる時間 120分まで

温度と時間はどちらからでも合わせることができます。
20分以上になると、10秒キーは使えません。

発酵の温度について

本書メニュー編では、発酵の温度は40℃です。
市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。

1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

2 オープン(発酵)を1度押す



3 温度/仕上り調節 押して温度を合わせる



例) 210



▲を押すごとに温度が上がり、
▼を押すごとに下がります。
(キーを押し続けても変わります。)

4 押して焼き上げ時間を合わせる



例) 35分



換気 弱 •標準• 強 高温

キーを押すごとに10分単位・1分単位・10秒単位で増えています。
(キーを押し続けても変わります。)

5 あたためスタートを押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「オープン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

予熱あり (予熱中は食品や付属品を入れないでください。)

1 オープン(発酵)を2度押す

表示部に「予熱」のバーを表示。

2 温度/仕上り調節 押して温度を合わせる

例) 170



▲を押すごとに温度が上がり、
▼を押すごとに下がります。
(キーを押し続けても変わります。)

3 10分 1分 10秒 押して焼き上げ時間を合わせる

例) 30分



4 あたためスタートを押す

庫内灯がつき、予熱開始。
表示部「予熱」のバーが点滅。
予熱中に「オープン」キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
(50 未満の場合は50 が点滅)

加熱中に時間を変更するときや、加熱後に追加加熱をするときは「延長」キーで様子を見ながら加熱してください。

☞ 14 ページ

加熱中や予熱後・加熱後しばらくは

レンジ本体・ドア・庫内などや黒角皿が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。

また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44 ページ

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

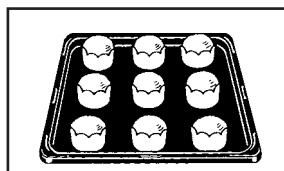
加熱中に温度を確認するには、「温度/仕上り調節」キーを1度押してください。(約3秒間表示します。)
変更するときは、続けて「温度/仕上り調節」キーを押してください。
発酵のときは確認・変更できません。

予熱終了

(ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、設定温度が点滅します。)

ドアを開けないときは、15分間予熱温度を保ち続け、15分経過すると、加熱はとりけされます。
(この間5分ごとにブザーが鳴ります。)

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

6 あたためスタートを押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「オープン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

オープ

手動加熱

発酵するときのご注意

庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、
表示部に「U 21」が表示されます。☞ 45 ページ

使用する付属品



黒角皿

合わせることができる時間……30分まで

20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

庫内側面の角皿受け(上段)に
セットします。



2 グリル を押す

3 押して焼き上げ時間を 合わせる

10分
1分
10秒



キーを押すごとに、10分単位・
1分単位・10秒単位で増えて
いきます。
(キーを押し続けても変わります。)

4 あたため スタート を押す

庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「グリル」のバーが点滅。
残り時間を表示。

片面加熱終了

(終了音が鳴ります。)

5 食品を裏返し、2~4の 手順で加熱し、取り出す

加熱中に時間を変更するときや、加熱後に追加加熱をするときは【延長】キーで様子を見ながら加熱してください。

☞ 14 ページ

加熱中や加熱後しばらくは

レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。やけどのおそれがありますので、
素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 44 ページ

加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているため、故障ではありません。

加熱後、庫内においが気になるときは、脱臭をしてください。 ☞ 12 ページ

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。
また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。

レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれふきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤(水1Lに対し洗剤1.5mL)をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれふきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
(性能を維持するためです。)

庫内(側面・奥面)はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

コーティングを長持ちさせるためには
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部のお手入れ

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
スプレー式の洗剤は使わない。
ふきんは、固くしぼる。

庫内底面セラミックのお手入れ (外周の黒い部分は除く)

スポンジたわしの硬い部分(研磨剤入り不織布)に水をつけて汚れをふき取ってください。
汚れが取れにくいときは、クレンザーなどを少量つけてふき取ると効果があります。
衝撃を加えたり、水をかけないでください。
セラミックが割れるおそれがあります。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き(脱臭)をしてください。
(月1回が目安です)☞12ページ

庫内の汚れがひどいとき(油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど)は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き(脱臭)をしてください。

付属品(黒角皿)

スポンジたわしなどで洗い、その後
水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
(変形したり、割れるおそれがあります。)

ご注意

お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
(傷、変色、変形、故障の原因になります。)

アルカリ性洗剤(ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。)

酸性洗剤

オープンクリーナー、漂白剤

ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤

クレンザー(庫内底面セラミックのみ使えます。)

ベンジン、シンナーなどの溶剤

アルコール、灯油、ガソリン

金属たわし、金属ブラシ



食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。(故障の原因になります。)

グリル

手動加熱

こんなときは

お手入れのしかた

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため

仕上りが熱すぎる	食品は庫内の中央に置いていますか。 分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると熱い部分とぬるい部分がある	加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためるとたれが飛び散る	たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると煮汁が飛び散る	深めの容器に入れてあたためてください。 ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため

熱くなりすぎる	食品は庫内の中央に置いていますか。 2牛乳またはお好み温度キーで加熱しましたか。 あたため・スタートキーであたためると熱くなります。 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7~8分目まで入れてください。
上方と下方では温度が異なる	加熱後は、よくかき混せてください。

解凍

食品が煮えた	食品は庫内の中央に置いていますか。 ラップなどの包装は取りはずしてください。 食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

野菜のゆでのもの

ゆすぎになる	食品は庫内の中央に置いていますか。 すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分とできすぎた部分がある	ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン

焼くたびに焼け色が異なる	チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	焼き足りないときは、 延長 キーで様子を見ながら焼いてください。 ☞14ページ 仕上り調節 で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「強」に合わせてください。
焼け色が濃い	仕上り調節 で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「弱」に合わせてください。

ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして オープン キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー

焼け色にムラがある	生地の厚みや1つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	生地が5mm以上あると焼け色がうすくなります。 延長 キーで様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 ドアを1秒以上開けると、表示部に「0」を表示します。 ☞13ページ「電源オートオフ機能」
全く動かない	表示部に「0」が表示されていますか。 1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞13ページ「電源オートオフ機能」 停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 さし込みプラグが抜けていませんか。 さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
食品があたたまらない	ドアは確実に閉まっていますか。
加熱してもすぐに止まる	電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品があおわれていませんか。 表示部に「D」が表示されていますか。☞45ページ
火花が出る 異常音が出る	庫内底面が高温になっていませんか。 ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、 手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。 庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 ふき取ってからやり直してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、 金串などを使用していませんか。 解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞24ページ
	電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 食品を入れて加熱してください。
	庫内に食品カスや油などが付いたままになっていますか。 庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、[脱臭]キーで カラ焼き(脱臭)をしてください。☞12ページ
	庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説明
表示部に「高温」のバーが表示され、ファンが回る  換気 弱 • 標準 • 強 高温	レンジ本体・ドア・庫内などや付属品の温度が高いときに表示します。 (最大約30分) 表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」のバーが表示され、ファンが回る  換気 弱 • 標準 • 強 高温	庫内を換気するためファンが回り、最大約1分30秒表示されることがあります。(ドアを開けても回ることがあります。) 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「0」が点滅表示される 	「0」の点滅は[とりけし]キーを連続で5回押したときに表示されます。 [とりけし]キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	オープン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのに ファンが回る 加熱後ファンが回る	赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。(加熱終了後5分間)
表示部をさわると黒い線が出る	静電気により出ることがあります。(しばらくすると、もとに戻ります。)
ドアがくもり、水滴が落ちる	食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ふきんでふき取ってください。

故障かな?と思ったら

こんなときは

こんな表示が出たときは

表示部	原因	処置
 (点滅)	自動キー 食品を入れ、ドアを閉めてから 1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内 にキーを押してください。 食品なしで加熱されるのを 防ぐための機能です。
 (ブザーが5回鳴る)	1解凍 適温調理メニュー11(パスタ) 発酵・お好み温度20以下 庫内が高温になっていませんか。	[とりけし] キーを押し、ドアを 開けてしばらく庫内をさまして からやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき

E1/E2/E3/E03/E22 E30/E31/E32	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 [とりけし] キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E 06」「E 33」が表示されたときは、さし込み プラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）



デモ運転状態のときは、加熱できません。

<デモの解除のしかた>

表示部の表示が点滅しているときは、**[とりけし]**キーを1回押す。

[とりけし]キーを5回押す。

(ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。)

[あたため・スタート]キーを5回押す。

(ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、
 「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。)



絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

火災・感電・けがの原因になります。

修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



分解禁止

メニュー編もくじ



お菓子・パン

ショートケーキ	47
シフォンケーキ(プレーン)	48
抹茶	
チーズケーキ	48
ロールケーキ(プレーン)	49
ココア/抹茶	
パウンドケーキ	49
クッキー(型抜き/しづく出し)	50
チョコチップクッキー	50
シュークリーム	51
カスタードクリームの作り方	
エクレア/パリブレスト	
アップルパイ	52
りんごの甘煮の作り方	
焼きいも	52
ロールパン	53
クリスピーピザ	54
シーフード/イタリアン	
焼きプリン	54

グラタン

マカロニグラタン	55
ホワイトソースの作り方	
なすとトマトのグラタン	55

焼きもの

ハンバーグ	56
魚のホイル焼き	56
とりの照り焼き	56

ヘルシーフライ

フライ用パン粉の作り方	57
豚肉のポテトフライ	57
しいたけの	
ひき肉はさみフライ	57
えびのヘルシーフライ	58
鶏ささみとえびの	
コーンフレーク揚げ	58
キスのヘルシーハーフ	58

お総菜

野菜カレー	59
肉じゃが	59
かぼちゃの含め煮	59
和風サラダ	60
ほうれん草のおひたし	60
なすの中華風和えもの	60
茶わん蒸し	61
あさりの酒蒸し	61
あさりのワイン蒸し	
ベーコン巻き	61

適温調理

筑前煮	62
ロールキャベツ	62
パスタをゆでる	63
ミートソース	64
トマトソース	64
クリームソース	64

ごはん

ごはん	65
赤飯	65
中華ちまき	65

故障かな?と思ったら/メニュー編もくじ

こんなときは

料理写真は調理後の盛り付け例です。

計量は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)

料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。

クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。



ショートケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オートメニュー ⑧ ケーキ	下段	焼き上げ 約43分

材料

(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
スポンジケーキ

- 卵……………M寸4個
 - 砂糖(ふるう)……………120g
 - 薄力粉(ふるう)……………120g
 - ④ { バター(小さくきざむ) ……20g
牛乳……………大さじ1}
 - バニラエッセンス……………少々
 - 硫酸紙(型に敷く)
 - ホイップクリーム
 - 生クリーム……………300mL
 - ⑤ { 粉砂糖……………大さじ5
ブランデー……………少々
 - いちご……………25~30個
 - シロップ
 - ⑥ { 砂糖……………大さじ5
水……………大さじ5
- (合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱)
- リキュール……………大さじ1
- (④と合わせる)

直径15~27cmのサイズのケーキを焼くことができます。

作り方は21cmの型と同じ要領です。

手動で焼くときは[オーブン](予熱なし)160で焼きます。(時間は右の表参照)

15cmと27cmは手動で焼いてください。
(自動ではできません。)

作り方

スポンジケーキ

- ① ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



- ② 耐熱容器に④を入れ、[レンジ出力600W]で約20秒加熱し、バターを溶かす。

- ③ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、 $\frac{1}{2}$ 量の砂糖を2~3回に分けて入れてつやが出来るまでさらに泡立てる。



- ④ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

- ⑤ ④にバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

- ⑥ ⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。

バターは底に沈みやすいので、底からくいあげるように手早く混ぜ込む。

- ⑦ ①に⑥を流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。



- ⑧ 黒角皿の中央に⑦をのせて下段に入れ、[オートメニュー]を押して[8 ケーキ]に合わせ、[スタート]を押して焼く。

- 手動で焼くとき
オーブン(予熱なし)160 約40~45分
竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。
加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

- ⑨ 烹き上がればすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、ネットの上でさます。

デコレーション

- ① よく冷やした生クリームに⑧を加えてツノが立つまで泡立てる。

- ② スポンジケーキは横半分に切り、切り口にハケでシロップをぬる。

- ③ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



材料	直径 15cm	18cm	21cm	24cm	27cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個	M寸7個
砂糖	50g	90g	120g	170g	200g
薄力粉	50g	90g	120g	170g	200g
バター	10g	20g	20g	25g	30g
牛乳	大さじ $\frac{1}{2}$	小さじ2	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ2
仕上り調節	—	弱	標準	強	—
加熱時間 の目安	自動 手動	約40分 約35分	約43分 約38~43分	約46分 約40~45分	約55分 約45~50分



シフォンケーキ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オープン	なし	約50分

バリエーション

抹茶シフォンケーキ

レモン汁、レモンの皮を入れずに
生地を作り、作り方②の薄力粉に
抹茶小さじ2を加えます。

材料

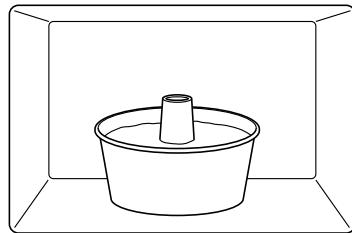
- (直径20cmのシフォンケーキ型1個分)
- 卵黄 4個分
 - 卵白 5個分
 - 砂糖 100g
 - 塩 ひとつまみ
 - 水 70mL
 - レモン汁 大さじ1
 - レモンの皮(すりおろす) 1個分
 - サラダ油 60mL
 - $\left\{ \begin{array}{l} \text{薄力粉} \\ \text{ベーキングパウダー} \end{array} \right.$ 100g
 - $\left\{ \begin{array}{l} \text{薄力粉} \\ \text{ベーキングパウダー} \end{array} \right.$ 小さじ $\frac{1}{2}$
 - (合わせてふるう)

作り方

- ① ボールに卵黄と砂糖の半量と塩を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。次にサラダ油を少しづつ加えながらさらに混ぜる。
- ② ①にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しづつ加えてさらに泡立てる。

④ ②に③の $\frac{1}{3}$ 量を加えてよく混ぜ、残りの③を加えて木じゃくしでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

⑤ 型に④を流し入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、庫内中央に直接置く。【オープン】を1度押し(予熱なし)160°で約50~60分に合わせて焼く。



黒角皿は使用しない

⑥ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

メモ

- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてよいでしょう。



チーズケーキ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オープン	下段	焼き上げ 約50分

材料

- (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
ビスケット生地
- $\left\{ \begin{array}{l} \text{ビスケット(甘みの少ないもの)} \\ \text{バター(小さくぎざむ)} \end{array} \right.$ 50g
 - クリーム
 - クリームチーズ 200g
 - $\left\{ \begin{array}{l} \text{コーンスターチ} \\ \text{レモン汁} \end{array} \right.$ 20g
 - $\left\{ \begin{array}{l} \text{レモン汁} \\ \text{生クリーム} \end{array} \right.$ 大さじ2
 - 卵 M寸2個
 - 砂糖(ふるう) 60g
 - あんずジャム(ラム酒適量で溶く) 適量
 - 硫酸紙(型に敷く)

- ② ケーキ型の底に①をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



③ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、【レンジ出力200W】で約1分30秒加熱し、やわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐを加えて混ぜる。

④ 別のボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、③に加えて全体を軽く混ぜる。

⑤ ②の側面にサラダ油をぬり硫酸紙を敷き、④を流し入れ表面を平らにならす。

⑥ 黒角皿の中央に⑤をのせ下段に入れ、【オープン】を1度押し(予熱なし)150°で約50~60分に合わせて焼く。

⑦ 型から出し、硫酸紙をはずす。熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れ、【レンジ出力600W】で約30秒加熱し、溶かす。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。



ロールケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オープン	下段	焼き上げ 約18分

作り方

- 黒角皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。
- 耐熱容器にバターを入れ、[レンジ出力600W]で約20秒加熱し、溶かす。

材料(黒角皿1枚分)	
・卵	M寸3個
・砂糖	90g
・薄力粉(ふるう)	90g
・バター(小さくぎざむ)	20g
・バニラエッセンス	少々
・硫酸紙(35×35cm)	
・ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々
・好みのフルーツ	適量

- ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまつたら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立て、バニラエッセンスを加える。
泡立器で生地をすくい上げて、もつたりと字が書けるくらいが目安。



- ③に薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、②を加えて手早く混ぜる。
バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

⑤ ①に④を流し入れ、表面を平らにし、黒角皿の底を軽くたたいて空気抜きをし、下段に入れる。[オープン]を1度押し(予熱なし)170で約18~22分に合わせて焼く。

⑥ 固くしぼったぬれぱきんを広げ、ケーキを裏返してのせて熱いうちに紙をはがす。手前に横平行に3本浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、好みのフルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



バリエーション

- ココアロール(1枚分)
薄力粉90gを70gに減らし、ココアを20g加え合わせてふるう。
フルーツ(バナナ)や栗の甘露煮を並べて巻く。
- 抹茶ロール(1枚分)
薄力粉に抹茶大さじ1を加える。



パウンドケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オープン	下段	焼き上げ 約60分

材料

(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)	
・バター(小さくぎざむ)	100g
・砂糖	80g
・卵(溶きほぐす)	2個
薄力粉	120g
ペーリングパウダー	小さじ1/2
(合わせてふるう)	
・ドライフルーツ	
レーズン	50g
ドレンチェリー	30g
(みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく)	
・バニラエッセンス	少々
・あんずジャム	適量
・硫酸紙(型に敷く)	

作り方

- ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

② 耐熱性のボールにバターを入れ、[レンジ出力200W]で約30秒~1分加熱し、やわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

③ ②に卵を少しづつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

④ ③にⒶを加えてゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

⑤ ④を型に流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

⑥ 黒角皿の中央に⑤をのせて下段に入れ、[オープン]を1度押し(予熱なし)150で約60~70分に合わせて焼く。

竹串をさして何もついてこなければでき上がり。

⑦ 型から出し、ネットにのせてさまし、あんずジャムをぬる。



クッキー

キー / メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約20分
焼き上げ オートメニュー ⑨ クッキー	下段	

型抜きクッキー 作り方

- 耐熱性のボールにバターを入れ、[レンジ出力200W]で約30秒加熱し、やわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ①に卵を加えて混ぜ、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。
- 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

型抜きクッキー

材料(約36個分)

- バター(小さくぎざむ) 70g
- 砂糖 50g
- 卵(溶きほぐす) 1/2個
- 薄力粉(ふるう) 140g
- バニラエッセンス 少々

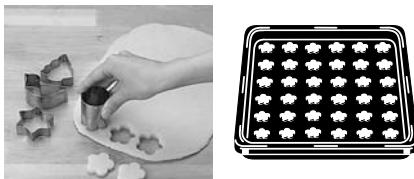
しぶり出しクッキー

材料(約25個分)

- バター(小さくぎざむ) 80g
 - 砂糖 60g
 - 卵(溶きほぐす) 1/2個
 - 薄力粉(ふるう) 130g
 - バニラエッセンス 少々
 - ドレンチェリー(みじん切り) 適量
 - レーズン(みじん切り) 適量
- ココア生地を作るときは、薄力粉を120gにし、ココア10gを加えます。

④ ③の生地をラップとラップの間にはさんでめん棒で、5mmの厚さにのばす。

⑤ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、④を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。



- ⑥ ⑤を下段に入れ、[オートメニュー]を押して[9 クッキー]に合わせ、[スタート]を押して焼く。
- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)180 約18~22分
加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

しぶり出しクッキー 作り方

① 生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作る。

② 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、口金をつけた絞り出し袋に①を入れ、間隔を開けて絞り出す。
好みでドレンチェリー、レーズンなどを飾る。

③ ②を下段に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)180 約18~22分
加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

作り方

① 型抜きクッキーの①と同じ要領でバターを練り混ぜる。卵を加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加える。さらにⒶとバニラエッセンスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

② 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、①を大きめに並べ、下段に入れる。[オートメニュー]を押して[9 クッキー]に合わせ、[仕上り調節]弱に合わせて[スタート]を押して焼く。

- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)170 約18~22分
加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。



チョコチップクッキー

キー / メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約20分
焼き上げ オートメニュー ⑨ クッキー	下段	

材料(約16個分)

- バター(小さくぎざむ) 50g
- 砂糖 50g
- 卵(溶きほぐす) 1個
- チョコレート 70g(粗くぎざむ)
- くるみ(粗くぎざむ) 20g
[薄力粉] 90g
- Ⓐ [ベーキングパウダー] 小さじ1/2
(合わせてふるう)
- バニラエッセンス 少々



シュークリーム

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約35分
焼き上げ オープン	下段	

材料(約9個分)

シュー生地

- バター(小さくきざむ) 50g
- 水 80mL
- 薄力粉(ふるう) 50g
- 卵(溶きほぐす) 約2~3個
- カスタードクリーム 下記参照

作り方

① 深めの耐熱性のポールにバターと水を入れ、[レンジ出力700W]で約3~4分沸とうするまで加熱する。

充分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

② ①に薄力粉を1度入れ、手早く混ぜ、さらに[レンジ出力700W]で約1分加熱する。

③ ②に卵を少しづつ加えながらよく混ぜ合わせる。木じゃくしやすくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

④ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、絞り出し袋に③を入れ、直径3cmくらいに絞り出して霧を吹く。



⚠ 注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは小さくぎざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリームの作り方

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約5分

材料(シュークリーム9個分)

- 牛乳 1½カップ(300mL)
- ④ { 薄力粉 大さじ1
コーンスターチ 大さじ1
砂糖 50g
(合わせてふるう)
- 卵黄 2個分
- ⑤ { バター 大さじ1
バニラエッセンス 少々

① 耐熱容器に牛乳を入れ、[レンジ出力700W]で約2分加熱する。

② 別の耐熱容器に④を入れ、①を少しづつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

③ ②に卵黄を少しづつ加えて混ぜ、[レンジ出力700W]で約3~4分途中2~3回混ぜながら加熱する。

④ ③に⑤を加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア



作り方

黒角皿にシュー生地を約6cmの棒状に9個絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り目を入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト



作り方

黒角皿にシュー生地を直径約20cmのリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド(適量)をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームや好みのフルーツをつめる。



アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン		約35分 下段

材料

- (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
- ・Ⓐ 強力粉 80g
薄力粉 120g
 - ・バター 160g
(冷やしたバターを7mm角に切る)
 - ・冷水 1/4 ~ 1/2カップ(50 ~ 100mL)
 - ・りんごの甘煮 下記参照
 - ・溶き卵 [卵黄 1個分
水 小さじ1]

作り方

- Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しづつ加えながら混ぜる。
- バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- のし台に薄く打ち粉をし、②をめん棒で1cm位厚さの長方形にのばす。
- ③の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。③④を4~5回繰り返す。



- ④を1/2に切り分け、25×25cm位にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。
- ⑦ ⑥の底全体にフォークで穴を開ける。

⑧ ⑦にりんごの甘煮をつめてパイのふちに溶き卵をぬる。

⑨ 残りの生地を25×31cm位の長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

⑩ ⑧の上に⑨の生地をのせ、余分な生地は切り落とす。



⑪ ふちに溶き卵をぬり、⑨で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまたの生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⑫ 黒角皿の中央に⑪をのせて下段に入れ、[オープン]を1度押し(予熱なし)210°で約35~45分に合わせて焼く。

りんごの甘煮の作り方

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料(アップルパイ1個分)

- ・りんご(国光) 4個(正味600g)
- ・砂糖 150g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・シナモン 少々
- ・コーンスターチ 大さじ1/2
(同量の水で溶く)

①りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

②耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、[レンジ出力500W]で約13~16分加熱する。

③②の汁気を切り、シナモンをふり入れ、コーンスターチを加えて混ぜ、[レンジ出力700W]で約2分加熱する。



材料(4本分)

- ・さつまいも 4本(1本約200g)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン		約40分 下段

作り方

- さつまいもはきれいに洗い、水気をふき取って黒角皿に並べる。
- ①を下段に入れ、[オープン]を1度押し(予熱なし)250°で約40~50分に合わせて焼く。

焼きいも



ロールパン

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オープン	下段	焼き上げ 約20分

材料(9個分)

- ・強力粉 200g
- ・ドライイースト 小さじ1弱
(予備発酵のいらないもの)
 - 砂糖 大さじ3
 - 卵 M寸 $\frac{1}{2}$ 個
 - 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
 - 牛乳(室温のもの) 120mL
- ・バター(室温にどしておく) 25g
- ・溶き卵
 - 卵黄 1個分
 - 水 小さじ1

作り方

①材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しづつ取りこみながら混ぜ合わせてひとまとめにする。

②材料をこねる

①にバターを少しづつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

③生地のたたきつけ

薄く打ち粉した台に②を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100~150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。



④生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

⑤1次発酵

④にぬれぶきんまたはラップをして黒角皿にのせ下段に入れる。[オープン]を1度押し(予熱なし)40で約40~50分に合わせて発酵させる。

⑥フィンガーテスト

生地が2~2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる(フィンガーテスト)。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら、発酵不足なので時間を追加する。穴の周囲にしわができる生地がへこむのは発酵のしすぎ。



⑦ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえてガス抜きをする。



⑧分割

生地を包丁かスケッパーで9等分(1個約40g)にする。



⑨ベンチタイム

⑧の生地を丸くまとめ、表面がかわないように、ぬれぶきんまたはラップをかぶせて約20分休ませる。

⑩成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。



生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⑪成形発酵(2次発酵)

黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹いて下段に入れる。[オープン]を1度押し(予熱なし)40で約20~30分に合わせて、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⑫焼き上げ

成形発酵が終われば生地の表面に溶き卵を薄くぬり、下段に入れる。

[オープン]を1度押し(予熱なし)170で約20~25分に合わせて焼く。



こね方のコツ

- ・たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- ・こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。



クリスピーピザ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	下段	約20分

作り方

① ロールパン(53ページ参照)の①~⑥と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

- ② 薄く打ち粉をした台に、①をめん棒で直径約27cmの円にのばし、サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせてピッタリと敷く。
- ③ ②のふちを少し残し、ピザソースをぬり、具をのせ、軽く塩・こしょうをして全体にチーズをのせる。
- ④ ③を下段に入れ、**オープン**を1度押し(予熱なし)220°で約20~24分に合わせて焼く。

材料(直径約27cmのピザ1枚分)

ピザ生地

- ・強力粉 120g
- ・ドライイースト 小さじ²/3
(予備発酵のいらないもの)
- ・Ⓐ 砂糖 大さじ¹/2
- ・Ⓐ 塩 小さじ¹/3
- ・牛乳(室温のもの) 80mL
- ・バター 5g

具

- | |
|---------------------------|
| 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g) |
| コーンの缶詰(粒状のもの) 30g |
| ツナの缶詰 50g |
| ウインナー(薄切り) 2個 |
| トマト(薄切り) 1/2個(約75g) |
| ピーマン(輪切り) 1個 |
| ・ピザソース(市販品) 適量 |
| ・ピザ用チーズ 100g |
| ・塩・こしょう 各少々 |

市販の冷蔵または冷凍ピザは、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

お好みの具を使ってバリエーション

シーフードピザ

玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)、マッシュルームの缶詰(薄切り)、むきえび、いか(皮をむいて輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ

生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。



焼きプリン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オープン	下段	焼き上げ 約40分

材料(直径6cmのプリン型9個分)
カラメルソース

- ・Ⓐ 砂糖 45g
- ・Ⓐ 水 大さじ2
- ・水 大さじ1
- 卵液
- ・牛乳 2カップ(400mL)
- ・砂糖 90g
- ・卵(溶きほぐす) 4個
- ・バニラエッセンス 少々

作り方

- ① 耐熱容器にⒶを入れ、**レンジ出力700W**で約2~3分褐色に色づくまで加熱する。水を加えて手早く混ぜる。
(水を入れたとき、はじくので注意)
- ② プリン型に薄くバターをぬり、①を分け入れる。

③ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**レンジ出力700W**で約2~3分加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

④ ③に卵を加えて混ぜ、裏ごしをする。バニラエッセンスを加えて②に流し入れる。

⑤ 黒角皿に水1/2カップをそそぎ、④を並べて下段に入れる。**オープン**を1度押し(予熱なし)170°で約40~50分に合わせて蒸し焼きにする。

△ 注意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。



マカロニグラタン

キー / メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オートメニュー ⑦ グラタン		焼き上げ 約22分 下段

作り方

- マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。
- 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、[レンジ出力700W]で約3分30秒加熱する。
- 右記を参照してホワイトソースを作り、②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。
- ①のマカロニと②を、③のホワイトソースの半量である。
- 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に④を4等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。



なすとトマトのグラタン

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑦ グラタン		約22分 下段

- ⑥ 黒角皿に⑤をのせて下段に入れ、[オートメニュー]を押して[7 グラタン]に合わせ、[スタート]を押して焼く。

- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)250 約20~25分
加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

コツ

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、レンジ出力700Wであたためてから焼きます。

<市販の冷凍グラタン>

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、下段に入れ[オープン](予熱なし)250で約23~28分焼く。

注 プラスチック容器のものは焼くことができません。

材料(4人分)

- マカロニ 80g
- サラダ油 少々
鶏もも肉(1cmの角切り) 100g
えび 6尾(約100g)
(尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
- Ⓐ
マッシュルームの缶詰
(スライス) 1缶(約50g)
白ワイン 大さじ2
バター 大さじ1
塩・こしょう 各少々
- ホワイトソース 3カップ分
- ナチュラルチーズ(短冊切り) 80g

ホワイトソースの作り方

材料	分量		
	1カップ分	2カップ分	3カップ分
薄力粉	15 g	30 g	50 g
バター	15 g	30 g	50 g
牛乳 (カップ)	1	2	3
塩・こしょう	少々	少々	少々
➊ バターと 薄力粉を入れて [レンジ出力700W]	約1分	約1分30秒	約1分40秒
➋ 牛乳を加えて [レンジ出力700W]	約3~4分	約5~6分	約7~8分

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約4~10分

- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、[レンジ出力700W]でバターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。
- ❶に牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせ、[レンジ出力700W]で途中2~3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

材料(4人分)

- なす(5mm厚さに切る) 4個
- サラダ油 大さじ1/2
- 塩・こしょう 各少々
- トマト 2個(約300g)
(5mm厚さの輪切り)
- ミートソース(缶詰) 150g
- ナチュラルチーズ 100g
(短冊切り)
- 粉チーズ 大さじ2
- 溶かしバター 大さじ1

作り方

- なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

- 大きめのグラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

- 黒角皿の中央に②をのせて下段に入れ、[オートメニュー]を押して[7 グラタン]に合わせ、[スタート]を押して焼く。

- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)250 約20~25分



ハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	
焼き上げ オープン		焼き上げ 約15分 下段

材料(4人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
- バター 大さじ $\frac{1}{2}$
- ④
 - 牛ひき肉 300g
 - パン粉 $\frac{2}{3}$ カップ(30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
 - 卵 1個
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - 塩・こしょう 各少々
 - ナツメグ 少々

作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**レンジ出力700W**で約3分加熱します。
- ② ①と④をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。
- ③ 手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にする。サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせ、下段に入れる。
- ④ **オープン**を1度押し(予熱なし)250で約15~20分に合わせて焼く。



魚のホイル焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン		約17分 下段

材料(4人分)

- 白身魚 4切れ(1切れ約80g)
- ④
 - 塩・こしょう 各少々
 - レモン汁 少々
 - 白ワイン 大さじ2
- えび 4尾(殻をつけたまま背わたを取る)
- 生しいたけ 中4枚
- レモン(輪切り) 4枚
- みつ葉(4cm長さに切る) 適量
- バター 少々
- アルミホイル(25×25cm) 4枚

作り方

- ① 魚に④をふりかけてしばらくおく。
- ② アルミホイルに①を置き、えび、しいたけ、レモン、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包む。
- ③ 黒角皿に②をのせて下段に入れ、**オープン**を1度押し(予熱なし)230で約17~20分に合わせて焼く。



とりの照り焼き

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル		約16分 上段 約5分

材料(4人分)

- 鶏もも肉 2枚(1枚約250g)
- たれ
 - しょうゆ 大さじ4
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は余分な皮や脂肪を取り除き、フォークなどでついてたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。
- ② 黒角皿にアルミホイルを敷き①を皮を下にしてのせ、上段に入れる。
- ③ **グリル**で約16~18分に合わせて焼く。裏返して、**グリル**で約5~7分に合わせて焼く。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い余分な油分をカットして、油で揚げるより低カロリー！

フライ用パン粉の作り方



キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料(1回分)

- パン粉 50g
- サラダ油 大さじ1

作り方

- 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。
- レンジ出力700Wで約2分30秒～3分30秒きつね色になるまで加熱する。途中3～4回かき混ぜる。

メモ

粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると、一味変わったパン粉になります。

△ 注意

時間をかけすぎたりすると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。



豚肉のポテトフライ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ
焼き上げ オーブン	下段	約16分

材料(8個分)

- 豚ロース薄切り肉 200g
- 塩・こしょう 各少々
- じゃがいも 小1個(約100g)(拍子木切り)
- 衣
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 - 溶き卵 1個
 - フライ用パン粉 1回分

バリエーション

- 野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

- 上記のフライ用パン粉の作り方を参考してパン粉を作る。
- じゃがいもは平皿にのせラップをして、レンジ出力700Wで約1分～1分30秒加熱する。
- 豚肉を広げて塩・こしょうをし、②を2、3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- 黒角皿にアルミホイルを敷き、③を並べて下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱なし)250で約16～21分に合わせて焼く。



しいたけのひき肉はさみフライ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約19分

材料(8個分)

- 生しいたけ 16枚
 - 鶏ひき肉 150g
 - ねぎ(みじん切り) 1/2本
- Ⓐ
 - 酒 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 少々
- 衣
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 - 溶き卵 1個
 - フライ用パン粉 1回分

作り方

- 上記のフライ用パン粉の作り方を参考してパン粉を作る。
- しいたけは軸を切り落とす。ボールにⒶを入れ、混ぜ合わせる。
- しいたけの内側に②の具をのせ、別のしいたけをかぶせる。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- 黒角皿にアルミホイルを敷き、③を並べて下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱なし)250で約19～23分に合わせて焼く。



約77kcal
(1尾分)

えびのヘルシーフライ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	下段	約14分

材料(12尾分)

- ・えび……………12尾
- ・塩・こしょう…………各少々
- ・衣
 - 小麦粉(薄力粉)…………大さじ2
 - 溶き卵……………1個
 - フライ用パン粉…………1回分

作り方

- ① 57ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ② えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
- ③ ②のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ 黒角皿にアルミホイルを敷き、③を並べて下段に入れる。【オープン】を1度押し(予熱なし)240で約14~18分に合わせて焼く。



約184kcal
(1個分)

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ
焼き上げ オープン	下段	約19分

材料(8個分)

- ・鶏ささみ(筋を取る)…………8本
- ・塩・こしょう…………各少々
- ・えび(殻をむき、背わたを取る)…8尾
- ・ハム(半分に切る)…………4枚
- ・さやいんげん(すじを取る)…8本
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・衣
 - 小麦粉(薄力粉)…………大さじ2
 - 溶き卵……………1個
 - コーンフレーク(くだく)…80g

作り方

- ① ささみは観音開きにし、塩・こしょうをする。えびは腹開きにする。さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、【レンジ出力700W】で約40秒加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。
- ② 具をささみの幅に切り、ささみの上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。
- ③ 黒角皿にアルミホイルを敷き、②を並べ、上からサラダ油をかけて下段に入れる。【オープン】を1度押し(予熱なし)250で約19~23分に合わせて焼く。



約105kcal
(1尾分)

キスのヘルシーハンバーグ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	下段	約14分

材料(8尾分)

- ・キス(開いたもの)…8尾(1尾約25g)
- ・塩・こしょう…………各少々
- ・衣
 - 小麦粉(薄力粉)…………大さじ2
 - 溶き卵……………1個
 - 天かす(細かくくだく)…80g
 - パセリ(みじん切り)…………少々

作り方

- ① キスに軽く塩・こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パセリを混ぜた天かすの順につける。
- ② 黒角皿にアルミホイルを敷き、①を並べて下段に入れる。【オープン】を1度押し(予熱なし)240で約14~18分に合わせて焼く。



野菜カレー

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約4分
		200W 約40分

材料(4人分)

- ・玉ねぎ 1個(約200g)
(みじん切り)
 - ・ベーコン(1cm幅に切る) 2枚
 - ・かぼちゃ 150g
(7~8mmのいちょう切り)
 - ・じゃがいも 1個(約150g)
(7~8mmのいちょう切り)
 - ・なす 1個(約70g)
(小さめの乱切り)
 - ・にんじん 1/2本(約100g)
(小さめの乱切り)
 - ・完熟トマト 1個(約150g)
(2cmの角切り)
 - ・ピーマン(角切り) 2個
 - ・バター 大さじ3
 - ・Ⓐ 固形カレールウ(小さく割る)
120g
 - 水 2 1/2カップ(500mL)
 - ・Ⓑ 牛乳 1/4カップ(50mL)
薄口しょうゆ 大さじ1
 - 牛乳 1/4カップ(50mL)
 - 薄口しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、次に野菜を固いものから順に入れて炒める。
 - ② 深めの耐熱容器にⒶを入れてふたをし、[レンジ出力700W]で約6～7分加熱し、混ぜる。
 - ③ ②に①とⒷを入れ、落としふたをしてさらにふたをする。[レンジ出力700W]で約4～6分加熱し、さらに[レンジ出力200W]で約40～50分加熱し、全体を混ぜ合わせる。

コツ

- 落としぶたには平皿を裏返して使用
 - するとよいでしょう。



肉じゃが

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 200W 約50分

材料(4人分)

- 牛薄切り肉 200g
 - じゃがいも 3個(約450g)
 - 玉ねぎ 1個(約200g)
 - (A) 水 2カップ(400mL)
 - 砂糖 大さじ4
 - しょうゆ 80mL
 - 酒 大さじ1 $\frac{1}{2}$
 - みりん 大さじ1 $\frac{1}{2}$

作り方

- ① 牛肉は3~4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。
 - ② 耐熱容器に①とⒶを入れ、落としぷたをしてさらにふたをする。
レンジ出力700Wで約8~10分加熱し、さらにレンジ出力200Wで約50分加熱する。

۷۸

- 落としぶたには平皿を裏返して使用するといいでしょう。



かぼちゃの含め煮

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 200W 約15分

材料(4人分)

- かぼちゃ 中1個(正味600g)
 - だし汁 1カップ(200mL)
 - 砂糖 大さじ2
 - (A) しょうゆ 大さじ1½
 - みりん 小さじ1
 - 塩 小さじ½

作12方

- ① かぼちゃは種とへたを取ってひと口大に切る。
 - ② 耐熱容器に①とⒶを入れ、ラップで落としぶたをしてさらにふたをする。[レンジ出力700W]で約8~10分加熱し、さらに[レンジ出力200W]で約15~20分加熱する。



和風サラダ

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)

- じゃがいも 2個(約300g)
- にんじん 1/2本(約100g)
- さやいんげん 50g
- 鶏むね肉 1枚(約200g)
(ひと口大のそぎ切り)
- Ⓐ 酒 大さじ1
塩 少々
- ごママヨネーズ
 - すりごま 大さじ2
 - マヨネーズ 大さじ5
 - 酢 小さじ2
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- じゃがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。
- 耐熱容器に①を入れてラップをし、レンジ出力700Wで約5~7分途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。
- 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、レンジ出力500Wで約3~5分途中混ぜながら加熱する。
- ②と③をさまし、ごママヨネーズであえる。



ほうれん草のおひたし

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ④葉・果菜	なし	約2分

材料(4人分)

- ほうれん草 200g
- 削りぶし・しょうゆ 各適量

アドバイス

- アクの強い野菜は、加熱後、必ず冷水にさらして、十分アク抜きをしてください。

作り方

- ほうれん草は洗って軽く水気を切り、葉と茎を交互にして重ねてしっかりとラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせる。
- オートメニューを押して[4葉・果菜]に合わせ、[スタート]を押して加熱する。
• 手動のとき レンジ出力700W 約2分
- 加熱が終われば、すぐ冷水にさらし、水気をよく絞って3cm長さに切る。器に盛りつけ、削りぶし・しょうゆをかける。



なすの中華風和えもの

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ④葉・果菜	なし	約4分

材料(4人分)

- なす 4個(約300g)
- 中華たれ
 - ねぎ(みじん切り) 1/2本
 - 赤唐辛子(小口切り) 1/2本
 - しょうゆ 大さじ1 1/2
 - 酢・ごま油 各小さじ2

作り方

- なすはへたを落として縦半分に切り、さらに斜めの細切りにして塩水につける。
- ①の水気を切ってラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ、オートメニューを押して[4葉・果菜]に合わせ、[仕上り調節]強に合わせて[スタート]を押して加熱する。
• 手動のとき レンジ出力700W 約4分
- 中華たれの材料を合わせて、なすにふりかける。



茶わん蒸し

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オープン	下段	約45分

材料(4人分)

- 鶏ささみ 40g
- 酒・しょうゆ・砂糖 各少々
- 卵 M寸3個
- (A)

だし汁 2¼カップ(450mL)
塩・薄口しょうゆ 各小さじ1弱
みりん 小さじ½
- えび 4尾
(背わたを取り、尾を残して殻をむく)
- 干しいたけ 2枚
(もどして半分に切る)
- かまぼこ 4枚
- ぎんなん 8粒
- みつ葉 少々

作り方

- ① ささみはすじを取り、ひと口大に切って酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。
- ② 卵とⒶの材料を混ぜ合わせ、裏ごしをする。
- ③ 蒸し茶わんに①と他の材料(みつ葉を除く)を入れ、②を8分目ほど入れて共ぶたをする。

④ 黒角皿の中央に③を寄せて置き、下段に入れる。【オープン】を1度押し(予熱なし)150で約45~55分に合わせて加熱する。

⑤ できあがれば、みつ葉をのせて庫内で5分ほど蒸らす。

コツ

- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温(約20~25)の状態から加熱します。卵液の温度が高いときは、加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

ご注意

- ヒーターの熱で黒角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

② 耐熱容器に①を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、【レンジ出力500W】で約6~8分加熱する。途中1~2回かき混ぜる。

バリエーション

- あさりのワイン蒸し
酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱する。
- この場合、ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。



あさりの酒蒸し

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)

- あさり 約600g
- きざみねぎ 1本分
- (A)

バター 大さじ2
酒 大さじ2
こしょう 少々

作り方

- ① あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

② ふたなしで【レンジ出力700W】で約2~3分、えびが赤くなるまで加熱する。

バリエーション

- えびの代わりに、ししとう8個、えのきだけ100g(8等分する)、ゆでたグリーンアスパラガス8本にしてもよいでしょう。



ベーコン巻き

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約2分

材料

- えび 8尾
(背わたを取り、尾を残して殻をむく)
- 塩・こしょう 各少々
- 白ワイン 小さじ1
- ベーコン(半分に切る) 4枚

作り方

- ① えびに塩・こしょうをして、白ワインをふりかける。えびをベーコンで巻いてつまようじでとめ、平皿にのせる。

か・ン・タ・ン COOKING!

適温調理

コツ 煮もの

- 容器は深めの耐熱容器(容量2L以上)をお使いください。
- 分量が標準量より多めのとき(約6人分)は【仕上り調節】強を、標準量より少ないと(2~3人分)は弱を使います。
- 加熱後は全体を軽く混ぜ合わせて味をなじませます。
またもう少し煮込みたいときは、【レンジ出力200W】で様子を見ながら加熱してください。

筑前煮



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力		
煮込み 適温調理 ⑩野菜の煮もの	なし	煮込み 約55分

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 200g
(ひと口大のそぎ切り)
- れんこん 100g
(乱切り、酢水につける)
- ごぼう 100g
(乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) 100g
- にんじん(乱切り) 1/2本(約100g)
- 干しこじたけ
(もどして半分に切る) 5枚
- こんにゃく 1丁(約200g)
(ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) 50g
- サラダ油 大さじ1/2
干しこじたけのもどし汁
..... 1/2カップ(300mL)
- Ⓐ しょゆ 大さじ5
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ3

作り方

- さやえんどうはラップに包み、【レンジ出力700W】で約1分10秒加熱する。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と①以外の野菜とこんにゃくを炒める。
- 耐熱容器に②とⒶを入れ、落としふたをしてさらにふたをする。
【オートメニュー】を押して【10 野菜の煮もの】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。
加熱後さやえんどうを加える。
- 手動のとき
レンジ出力700W 約10分
続けて
レンジ出力200W 約40分

ロールキャベツ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力		
煮込み 適温調理 ⑩野菜の煮もの	なし	煮込み 約70分

材料 (8個分)

- キャベツ 8枚(約400g)
牛ひき肉 200g
玉ねぎ 1/2個(約100g)
(みじん切り)
パン粉 大さじ2
(牛乳大さじ1/2で湿らせる)
塩・こしょう 各少々
ナツメグ 少々
水 2 1/2カップ(500mL)
固体スープ 2個
トマトケチャップ 大さじ4
- Ⓑ 塩・こしょう 各少々

- 手動のとき
レンジ出力700W 約8分
続けて
レンジ出力200W 約50分

作り方

- キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互にして重ねてラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ、【レンジ出力700W】で約3分30秒~4分加熱する。
- ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。
- ①のキャベツの上に②を置き、たわら形に包み、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 耐熱容器に③と④を入れ、塩・こしょうをし、落としふたをしてさらにふたをする。
【オートメニュー】を押して【10 野菜の煮もの】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

ゆで時間が3~12分のパスタ類

太さが約1.4~1.8mmのスパゲッティ

早ゆでタイプのパスタ

(サラダ用極細タイプ)

(食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ)

1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ(アルデンテ)に仕上げています。

スパゲッティ



マカロニ・ペンネなど



パスタを主食とする場合

分量(1~2人分)

50~200gまで加熱できます。
パスタが50~130gのときは水量500mL、
130g以上のときは水量800mLにします。

分量	1回分(1人分)	2回分(2人分)
パスタ	100g	200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{2}{3}$

サラダやスープなどに使う場合

マカロニなど

分量(1~2人分)

50~100gまで加熱できます。

分量	1回分
パスタ	50~100g
水	500mL
塩	小さじ $\frac{1}{2}$

加熱のしかた

キー/メニュー	付属品	加熱時間
適温調理 ⑪ パスタ	なし	約11分

- ① 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて、ふたやラップをせずに庫内の中央に置く。



- ② オートメニューを押して ⑪ パスタ に合わせ、スタートを押して加熱する。
パッケージのゆで時間を見て、仕上り調節を合わせます。
下表は目安です。また、食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

パッケージ ゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
10~12分					
8~9分					
7分					
5分					
3分					

特別製法の
早ゆでタイプ

使用する容器

耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器
(耐熱温度120以上)を使います。

約11×27×深さ6cm位の
大きさが適当です。
この位の容器がないときは、
水量が容器に対して $\frac{1}{2}$ 以下に
なる位のものを使用してください。
底が平らでないもの(ボールなど)は
使用しないでください。
仕上りが悪くなります。



コツ

- 固さはお好みにより仕上り調節で加減できます。また、ゆでた後の調理方法に合わせて使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。
とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ(ヌードルタイプやラザニア)の加熱はさけてください。

- ③ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

少量のサラダ油(オリーブ油)を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

- ④ 器に盛り、お好みのソースを加えて混ぜる。



ミートソース

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料(1人分)

- 牛ひき肉 50g
- 玉ねぎ(みじん切り) 50g
- にんにく(みじん切り) 小さじ1
- バター 20g
- 小麦粉 大さじ1
- ① {スープ 1/4カップ(50mL)
赤ワイン 大さじ1
トマトの水煮(缶詰) 1/2缶(約200g)}
- ② {トマトケチャップ 大さじ1/2
砂糖 小さじ1}
- ローリエ 1枚
- 塩・こしょう 各少々
- ナツメグ 少々

作り方

- ① 耐熱容器に牛肉と玉ねぎ、にんにくを入れ、[レンジ出力700W]で約1分加熱する。
- ② フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れてきつね色になるまで炒め、①を加えて混ぜる。
- ③ ①に②と②を入れ、ローリエを加えてラップをし、[レンジ出力700W]で約6~7分加熱する。途中2~3回かき混ぜ、塩・こしょう、ナツメグで味をととのえる。

メモ

- 市販のパスタソース(レトルト、缶タイプなど)を[好み温度]で手軽にあたためることができます。耐熱容器にソースを移しかえて入れ、ラップをして約85~90℃に合わせて加熱します。(31ページ参照)

バリエーション

パスタ以外に乾めん(うどん・そばなど)も加熱できます。

トマトソース

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約4分

材料(1人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) 50g
- にんにく(みじん切り) 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- トマトの水煮(缶詰) 1/2缶(約200g)
- 固形スープ 1/2個
- 塩・こしょう 各少々
- オレガノまたはバジル 適量

作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎとにんにくを入れ、オリーブ油を加えてラップをし、[レンジ出力700W]で約1分加熱する。
- ② ①の熱いうちにトマトの水煮を缶汁ごと加え、ざつとつぶして固形スープを加える。ラップはせずに[レンジ出力700W]で約3~4分加熱する。途中2~3回かき混ぜ、塩・こしょう、オレガノで味をととのえる。

クリームソース

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料(1人分)

- えび(ひと口大に切る) 3尾
- ① {マッシュルームの缶詰 1/2缶(約25g)
玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2}
- バター 大さじ1
- ② {スープ 1/4カップ(50mL)
ホワイトソースの缶詰 1/2缶(約200g)
牛乳 50mL}
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- ① 耐熱容器に①とバターを入れてラップをし、[レンジ出力500W]で約2分加熱する。
- ② ①に②を加えて溶きのぼし、ラップはせずに[レンジ出力700W]で約5~6分加熱する。途中2~3回かき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

スパゲッティ

- 1.8mm
クリーム系やミートソースなど重いソースがおすすめ。
どのソースにも合いやすい使いやすいパスタです。
- 1.5~1.7mm
あっさり系のソースがおすすめ。
- 1.5mm以下
スープやサラダに合う極細タイプ。

マカロニ・ペンネ

- マカロニ
サラダ・グラタンに。
- ペンネ
トマトソースであるのがおすすめ。



ごはん

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約7分
		200W 約15分

材料(4人分)

- 精白米 2合(約300g)
- 水 420mL

作り方

- ① 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約30分～1時間つけておく。
- ② ①にふたをし、[レンジ出力700W]で約7分加熱し、さらに[レンジ出力200W]で約15～20分加熱する。
- ③ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ10分ほど蒸らす。

ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

コツ

- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	[レンジ出力700W] 約3～4分 [レンジ出力200W] 約12～15分	[レンジ出力700W] 約10～11分 [レンジ出力200W] 約25～30分



赤飯

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約12分

材料(4人分)

- もち米 2合(約300g)
- あずき 40g
- あずきのゆで汁 300mL
- ごま塩 少々

作り方

- ① 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸いたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようゆでる。このゆで汁は残しておく。

② もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に①のゆで汁と共に入れて1時間ほどつけておく。

③ ②に①のあずきを加えふたをし、[レンジ出力600W]で約10～11分加熱し、混ぜ合わせる。さらに[レンジ出力600W]で約2～3分加熱する。

④ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ5分ほど蒸らしてごま塩をふる。



中華ちまき

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料(8個分)

- もち米 2合(約300g)
- 牛肉 60g
- 焼き豚 80g
- 干ししいたけ(もどす) 3枚
- 干しえび(もどす) 大さじ1
- ぎんなん 12粒
- ゆでたけのこ 50g
- ねぎ(小口切り) 適量
- ごま油 大さじ1
- ・Ⓐ { しいたけとえびのもどし汁 1½カップ(300mL)
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩・砂糖 各小さじ½
チキンコンソメ(顆粒) 小さじ1
こしょう 少々 }

作り方

① もち米は洗ってたっぷりの水(分量外)に約1時間つけたあと、ザルに上げておく。

② 牛肉、焼き豚、しいたけ、たけのこは1cmの角切りにする。

③ フライパンにごま油を熱し、ねぎ、牛肉、残りの具を順に炒める。
Ⓐを入れ、①を加えて汁気がなくなるまでよく炒める。

④ ③を8等分に分けてラップにのせ、三角形に包む。

⑤ ④を平皿にのせ、[レンジ出力600W]で約7～9分加熱する。

アドバイス

- ラップに包むときは、しっかりと押さえて形を作ります。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

ただし、マグネットロンのみ2年間です。

一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

お引越しのとき

この製品は50Hz - 60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越ししても、そのままお使いいただけます。

販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

修理を依頼されるとき

41~45ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間にについて

センサーホーブレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。

補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

アフターサービスなどについて おわかりにならないときは

お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

アフターサービスについて

こんなときは